

# **SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS IV SD NEGERI GEMBONG 03**

**Futhatun Fadila; Gatot Jariono  
Pendidikan Olahraga,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Jenis penelitian yang di gunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang di laksanakan dua siklus. Pada setiap siklus berisi empat kegiatan utama, yakni 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) observasi, 4) refleksi. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati. Pada siswa kelas IV dengan jumlah siswa 25 anak yang terdiri dari 16 anak laki laki dan 9 anak perempuan. pada dasarnya ke 8 anak tersebut sudah mengetahui senam, namun pada saat prakteknya anak-anak tersebut belum sesuai dalam melakukan Gerakan senam terutama dalam senam poco poco. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi serta instrumen penelitian yang digunakan berupa penilaian tindakan kelas ini sangat efisien dan efektif bila peneliti memahami apa yang akan diukur dan yang diharapkan responden. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian berlangsung selama pengumpulan data dan setelah pengumpulan data. Dari hasil rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh menunjukkan aspek bahwa hasil belajar siswa tentang senam modifikasi melalui gerakan poco-poco meningkat sesuai target capaian pada data sebelum penelitian

**Kata Kunci:** senam, modifikasi, gerakan poco-poco, motorik kasar

## **Abstract**

The type of research used by researchers is Classroom Action Research (PTK) which is carried out in two cycles. Each cycle contains four main activities, namely 1) planning, 2) implementation, 3) observation, 4) reflection. This research was conducted at SD Negeri Gembong 03 Kec. Gembong, Kab. Starch. There are 25 students in class IV, consisting of 16 boys and 9 girls. Basically, the 8 children already know gymnastics, but at the time of training the children were not yet proficient in doing gymnastic movements, especially in poco poco gymnastics. Data collection techniques using tests and observations as well as research instruments used in the form of classroom action assessments are very efficient and effective if the researcher understands what will be measured and what the respondents expect. The data analysis method used in the research took place during data collection and after data collection. From the results of the descriptive summary of the second cycle data that has been obtained, it shows that students' learning outcomes regarding modified gymnastics through the poco-poco movement have increased according to the achievement targets in the data before the research.

**Keywords:** gymnastics, modifications, poco-poco movements, gross motor skills

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah hak yang dimiliki setiap orang. Pendidikan hukum harus disertai dengan kesempatan, keterampilan dan keinginan. Tanpa kemauan dan usaha seseorang, dia tidak bisa mengenyam pendidikan. Melalui pendidikan seseorang memahami banyak hal, pengalaman dan pengetahuan. Pendidikan yang diterima dapat mendorong dan mengembangkan kreativitas untuk mentransformasi sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan sangat penting bagi setiap orang, karena melalui pendidikan seseorang dapat dihargai di lingkungannya.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau saran dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan. (Saputra, 2015) menyatakan bahwa penggunaan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran sangat bermanfaat bukan hanya untuk siswa saja melainkan bermanfaat juga bagi guru.

Menurut (Andayani, 2019) "Senam adalah latihan atletik yang dilakukan dengan sengaja dan terstruktur yang terprogram dan terstruktur sehingga dapat diharapkan adanya peningkatan." Tujuan dari latihan dan stimulasi bagi siswa adalah untuk mengembangkan dan mengoptimalkan semua aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan motorik.

Melalui pembelajaran senam yang tepat guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar sehingga siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan tetap semangat dan konsentrasi pada setiap materi yang diajarkan. Salah satu aktifitas pembelajaran olahraga yang dilakukan pada tingkat sekolah dasar yaitu aktifitas gerak seperti senam, biasanya siswa sekolah dasar kesulitan untuk menguasai aktifitas geraknya. Kesulitan inipun berlaku untuk siswa sekolah dasar kelas IV SD Negeri Gembong 03. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, guru menerapkan berbagai macam gerakan senam. Salah satunya dengan menerapkan pembelajaran senam modifikasi melalui gerakan poco-poco. Gerakan poco poco ini termaksud salah satu olahraga yang gerakan dasarnya sangat mudah dan simple sehingga siswa sekolah dasar mudah untuk mengikuti dan mempelajarinya.

Pada awalnya gerakan poco-poco merupakan satu jenis tarian yang berasal dari Indonesia bagian timur tepatnya Sulawesi utara (Manado), yang dilakukan secara massal pada berbagai kegiatan keadaerahan. Karena gerakan dan irama musiknya memiliki rentak ceria yang enak di lantunkan dan mudah dilakukan, maka selanjutnya tarian poco-poco diadopsi menjadi gerakan senam yang diterapkan pada pembelajaran kebugaran di sekolah dasar (Rafiun & Yamin, 2022).

Perkembangan motorik erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik otak. Dalam kelas IV Sd Negeri Gembong 03 siswanya sulit dalam menangkap pembelajaran penjas terutama saat melakukan kegiatan olahrag yang dilakukan setiap 1 minggu sekali sehingga dengan adanya senam modifikasi ini dapat membantu kemampuan motorik siswaterutama kelas IV yang dalam pembelajarannya sendiri masih dikategorikan kurang menerima pembelajaran. Inilah sebabnya banyak ahli yang mengatakan bahwa perkembangan motorik pada anak saling mempengaruhi aspek perkembangan anak lainnya, seperti perkembangan kognitif dan sosial-emosional bahkan bahasa. Ada beberapa teknik untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar antara lain metode gerak dan nyanyian dengan menggunakan media seperti lagu dengan irama yang menarik. Irama yang menarik dapat membuat anak menggerakkan tubuhnya mengikuti irama lagu yang bergerak, dan lagu dapat menggugah semangat anak untuk bergerak mengikuti irama lagu, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara siswa dan guru. Keterampilan Motorik Kasar adalah suatu gerakan fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh dan otot-otot utama anak dalam beraktivitas.

Metode gerak dan lagu adalah cara guru dalam melakukan suatu kegiatan dimana seluruh bagian tubuh seperti kepala, lengan, kaki dan badan bergerak mengikuti irama lagu. Dengan metode gerak dan lagu, anak dapat menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas, membuat anak senang dan siap untuk berpartisipasi. Namun, jika keterampilan motorik lamban tanpa metode gerakan dan nyanyian, Anda juga dapat melakukan aktivitas lain yang dapat melibatkan semua anggota tubuh dan otot besar anak, seperti: bermain lompat tali, berjalan dengan satu kaki ke atas, dll.

Peneliti menerapkan kemampuan motorik kasar melalui senam yang di modifikasi dalam gerakan poco poco yang diimplementasikan di salah satu sekolah dasar, yaitu SD Negeri Gembong 03. SD Negeri Gembong 03 merupakan sekolah dasar yang berada di dusun Bergat, desa Gembong Rt 2/6, Kec. Gembong, Kab. Pati yang mempunyai Akreditasi B Pemaparan di atas melatar belakangi peneliti memilih judul penelitian terkait “Senam Modifikasi Melalui Gerakan Poco Poco Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas IV SD Negeri Gembong 03”. Diharapkan dari penelitian tersebut mampu dijadikan sebagai salah satu media yang mengajarkan modifikasi senam melalui gerakan poco poco untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak. Adapun, sebagai media ajar yang menarik dan mudah diterapkan

## **2. METODE**

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini maka jenis penelitian yang di gunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang di laksanakan dua siklus. Pada setiap siklus berisi empat kegiatan utama, yakni 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) obeservasi, 4) refleksi. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati. Pada siswa kelas IV dengan jumlah siswa 25 anak yang terdiri dari 16 anak laki laki dan 9 anak perempuan. pada dasarnya ke 8 anak tersebut sudah mengetahui senam, namun pada saat prakteknya anak-anak tersebut belum sesuai dalam melakukan Gerakan senam terutama dalam senam poco poco. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi serta instrumen penelitian yang digunakan berupa penilaian tindakan kelas ini sangat efisien dan efektif bila peneliti memahami apa yang akan diukur dan yang diharapkan responden. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian berlangsung selama pengumpulan data dan setelah pengumpulan data.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Kondisi Awal**

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan yang nyata di lapangan. Hasil kegiatan survei awal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03 Kec. Gembong Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 anak yang terdiri atas 16 anak laki-laki dan 9 anak perempuan.
2. Dilihat dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat dikatakan dalam kategori kurang akan tetapi tempat yang digunakan untuk praktek kurang, sehingga hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani kurang maksimal.
3. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran kebugaran jasmani, sebab keterbatasan alat untuk praktek yang berdampak pada keaktifan siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi senam, yaitu modifikasi senam melalui gerakan poco-poco dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024. Adapun, rangkuman deskriptif data yang diambil adalah hasil belajar senam yaitu senam melalui gerakan poco-poco siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024.

Selama pengamatan tersebut disimpulkan bahwa kegiatan olahraga siswa masih kurang maksimal. Hal tersebut sebelum diberikan tindakan modifikasi senam melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dengan hasil yang disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Sebelum Diberikan Tindakan

No	Perkembangan Motorik Kasar	Awal	
		F	%
1	Belum Berkembang (BB)	18	72
2	Mulai Berkembang (MB)	7	28
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	-	-
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	-	-
Jumlah		25	100

Berdasarkan hasil dari tabel 1 di atas dijadikan sebagai rangkuman deskriptif data awal hasil belajar materi senam yaitu senam modifikasi melalui gerakan poco-poco pada siswa yang diketahui data awal sebelum diberikan tindakan siswa menunjukkan hasil belajar dengan presentase 72% siswa belum berkembang dengan jumlah siswa 18. Siswa dengan keterangan mulai berkembang dijumlah dalam presentase 28% yang terdiri dari 7 siswa. Maka dari itu proses dalam pembelajaran harus ditingkatkan lagi.

Melalui rangkuman deskriptif data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi senam yaitu Senam Modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024 melalui modifikasi gerakan poco-poco. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak II siklus yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi.

## B. Deskripsi Hasil Siklus 1

### 1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan penelitian tindakan pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 16 Februari – 24 Februari 2024 dengan alokasi waktu 3 x 30 menit. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

- a. Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.
- b. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- c. Membuat rencana pembelajaran/RPP dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pendekatan dengan menggunakan senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV.
- d. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- e. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Tahap tindakan pelaksanaan penelitian tindakan kelas siklus I dilaksanakan di SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati pada tanggal 16 Februari - 24 Februari 2023 pada siswa kelas IV yang berjumlah 25 siswa. Tahap tindakan pada siklus I ini meliputi:

### a. Kegiatan Awal

Hal-hal yang dilakukan pada tahap awal yaitu guru membagi siswa menjadi 4 baris dengan penataan yang rapi dan tertib. Kemudian dilanjutkan dengan guru mengucapkan salam. Selanjutnya guru bersama siswa melaksanakan doa bersama sebelum pelaksanaan belajar mengajar dilaksanakan. Setelah kegiatan tersebut, guru melakukan presensi dengan kegiatan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan tanya jawab tentang materi senam. Dalam kegiatan tersebut, guru memberikan pengetahuan tentang materi senam kepada siswa dan memberikan motivasi bahwa senam modifikasi tidaklah sulit. Agar dapat dipahami dan dilaksanakan secara langsung dilapangan. Siswa menyimak tujuan pembelajaran dan penilaian yang akan diberikan guru tentang pelaksanaan kegiatan senam modifikasi.

### b. Kegiatan Inti

Pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran, guru memberikan materi senam modifikasi melalui penjelasan yang disampaikan sekaligus praktek di lapangan. Selanjutnya, guru membariskan barisan yang depan cewek semua dan yang belakang cowok dengan setiap barisnya terdapat 6-7 siswa. Setelah semua siswa menerima materi, maka guru memberikan arahan terkait gerakan yang harus dilakukan dalam pembelajaran materi senam modifikasi.

Pada step awal kita melakukan gerakan yang pertama yaitu pembukaan senam yang dimana

kita mendengarkan irama lagu yang digunakan untuk acuan dalam melakukan gerakan senam dengan gerakan awalan tangan dibuka ke atas membentuk huruf v kemudian ketukan kedua dilanjutkan gerakan menyatukan kedua tangan di depan dada dan sampai selesai melakukan pembukaan dilanjutkan pada gerakan inti yang pertama. Kemudian, dari setiap siswa melakukan gerakan berulang kali sebanyak 3 kali pengulangan. Kemudian baru dilanjutkan ke tahap gerakan selanjutnya.

c. Kegiatan Akhir

Akhir dari pelaksanaan pembelajaran senam modifikasi dengan menggunakan model modifikasi gerakan poco-poco, maka guru memberikan penguatan materi dengan melaksanakan evaluasi praktek senam modifikasi. Setelah melakukan kegiatan lapangan, maka guru bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dibahas.

3. Hasil Pengamatan

Peneliti dalam melaksanakan observasi dibantu oleh seorang observer yang melakukan pengamatan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Hasil penelitian pada siklus I yaitu sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Guru

Pengamatan ini berfungsi sebagai panduan pengamatan terhadap keterampilan guru dalam mengajar selama proses pembelajaran berlangsung dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran, cara melakukan evaluasi, dan lain sebagainya. Adapun hasil pengamatan keterampilan mengajar guru yang disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pengamatan Guru Terkait Penerapan Senam Modifikasi Melalui gerakan poco-poco

No	Aspek Pengamatan	Penilaian			Rata-rata
		P1	P2	P3	
1	Guru mengajar dan berinteraksi dengan baik yang dapat menarik perhatian siswa	4	3	3	3,3
2	Guru memberikan motivasi kepada siswa supaya siswa berantusias dalam mengikuti pelajaran	4	4	4	4,0
3	Guru menjelaskan dan memberikan langkah langkah yang akan dilakukan siswa	3	3	4	3,3
4	Guru meminta siswa untuk merangkum materi pembelajaran agar dapat belajar setelah pembelajaran selesai	3	3	4	3,3
5	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpendapat dan memberikan masukan tentang materi pembelajaran	3	4	4	3,7
6	Guru memberikan kuis kepada siswa pada saat pertemuan dan diskusi kelompok asal.	3	3	3	3,0
Jumlah Skor		20	20	21	20,6
Rata-Rata Persentase (%)		83%	83%	88%	86%
Kategorisasi Aktivitas		Baik			

Berdasarkan data yang diperoleh tabel 2 di atas di deskripsikan bahwa keberhasilan guru dalam mengajar dapat di ukur dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Kriteria keberhasilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

Berdasarkan rumus di atas, maka setiap pertemuan pada tindakan siklus 1 dapat diketahui persentase yang dicapai guru dalam menerapkan modifikasi gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Pada pertemuan pertama persentase yang dicapai guru sebesar 83% yang diperoleh dengan cara  $\frac{20}{24} \times 100\% = 83\%$ . Pada pertemuan kedua persentase kemampuan guru dalam mengajar sebesar 83% yang di peroleh dengan cara  $\frac{20}{24} \times 100\% = 83\%$ . pada pertemuan ketiga persentase yang dicapai guru sebesar 88% yang diperoleh dengan cara  $\frac{21}{24} \times 100\% = 88\%$ . Adapun dari ketiga pertemuan tersebut apabila di rata-rata mendapatkan nilai akhir persentase kemampuan guru dalam mengajar senam modifikasi melalui gerakan poco-poco sebesar 86%. Persentase tersebut dihasilkan dari nilai rata-rata ketiga pertemuan yang mendapatkan skor 20,6. Maka dengan cara  $\frac{20,6}{24} \times 100\% = 86\%$  sudah dapat dikategorikan aktivitas dengan keterangan “Baik”.

**Tabel 3. Kategori Aktivitas Guru**

No	Skor	Keterangan
1	90 – 100	sangat baik
2	80 – 89	Baik
3	70 – 79	Cukup
4	60 – 69	Kurang
5	<60	sangat kurang

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 1 artinya guru dapat dinyatakan sudah mencapai standar klasikal maksimum 80% yang telah ditentukan.

**b. Hasil Pengamatan Siswa**

Pengamatan ini, seperti pengamatan sebelumnya, merupakan panduan untuk memantau aktivitas siswa dalam menerima pembelajaran modifikasi senam Poco-Poco dari awal hingga akhir pelajaran. Ini memungkinkan peneliti untuk terus memantau perkembangan dan respons siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan ini berupa angka yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh terhadap proses pembelajaran di setiap pertemuan pada siklus I. Tindakan pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 16 Februari – 24 Februari 2023 dalam 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan

dilaksanakan dalam durasi waktu 3 x 30 menit serta diikuti 25 siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03 , Kec. Gembong, Kab. Pati.

Kegiatan yang dilakukan pada siklus I yaitu materi dan praktek terkait senam modifikasi melalui gerakan poco-poco. Pada siklus I terdiri satu kali tes atau pengambilan nilai kemampuan motorik siswa dalam pembelajaran senam. Kompetensi dasar berupa variasi gerakan yang dimodifikasi menjadi lebih mudah untuk di terima dalam kemampuan motorik kasar siswa. Setiap pertemuan diberikan materi gerakan senam yang bertujuan sebagai penguatan materi. Untuk melihat nilai hasil belajar siswa dapat dilihat dari nilai rata-rata dari setiap pertemuan pada siklus I.

#### 4. Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus I adalah sebagai berikut:

##### a. Data yang Sudah Sesuai Harapan

Pembelajaran melalui modifikasi senam dengan gerakan poco-poco dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan penerapan modifikasi senam dengan gerakan poco-poco lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan yang variatif karena model pembelajarannya ini bersifat perlahan tapi pasti sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan serta keunikan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran. Adapun keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan poco-poco dilihat dari perkembangan anak lewat data yang diperoleh mencakup kategori perkembangan yang awalnya belum bisa berkembang sekarang mulai berkembang dan sesuai dengan harapan. Maka diperoleh nilai rata-rata hasil belajar yang disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Hasil Belajar Siklus 1

No	Perkembangan Motorik Kasar	Siklus I	
		F	%
1	Belum Berkembang (BB)	-	-
2	Mulai Berkembang ()	8	32
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	17	68
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	-	-
Jumlah		25	100

Pada tabel 4 di atas rangkuman deskriptif data siklus I hasil senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun ajaran 2023/2024 setelah diberikan tindakan perencanaan pada siklus 1 maka dapat dijelaskan bahwa siswa mencapai kategori “Berkembang sesuai Harapan” sebanyak 17 siswa dengan presentase belajar sejumlah 68%. apabila diuraikan terdiri atas 8 siswa yang mendapatkan kategori “Mulai Berkembang” dengan presentase 32% dan. Hasil rangkuman deskriptif data siklus I yang telah diperoleh pada masing-masing aspek menunjukkan bahwa hasil belajar siswa tentang kemampuan motorik kasar melalui senam modifikasi dengan gerakan poco-poco meningkat sesuai target capaian penelitian.

b. Data yang Belum Sesuai Harapan

Dari hasil data pada tabel 4 di atas yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan dan peningkatan namun masih terdapat beberapa anak yang belum bisa dikatakan “Mulai Berkembang” dan mendapatkan nilai persentase belum mencapai 100%. Adapun, 3 siswa yang mendapatkan kriteria “Belum Berkembang” dengan presentase 12%. Oleh karena itu untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran maka perlu ada perbaikan dalam pemberian materi.

c. Akar Penyebab dari Data yang Belum Sesuai Harapan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus I maka peneliti menyimpulkan akar penyebab dari masalah siswa yang belum mencapai target yang diharapkan antara lain:

- 1) Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Kurangnya konsentrasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung
- 3) Rendahnya pemahaman konsep siswa.
- 4) Kurangnya kedisiplinan siswa.
- 5) Fisik dan mental siswa yang kurang mendukung.

d. Alternatif Tindakan Berikutnya

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus 1, maka perlu adanya alternatif tindakan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- 1) Mempersiapkan siswa secara fisik dan mental serta memperbanyak gerakan poco-poco kepada teman.
- 2) Melaksanakan modifikasi senam dengan waktu yang lebih lama.
- 3) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

- 4) Memberikan tantangan kepada siswa supaya terpacu semangatnya untuk dapat melakukan gerakan poco-poco dengan baik
- 5) Memberikan *reward* atau apresiasi kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti bagus

## B. Deskripsi Hasil Siklus 2

### 1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan penelitian tindakan pada siklus II dilaksanakan pada tanggal 1 Maret – 8 Maret 2024 dengan alokasi waktu 3 x 30 menit. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

- a. Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.
- b. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- c. Membuat rencana pembelajaran/RPP dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pendekatan dengan menggunakan senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV.
- d. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- e. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### 2. Pelaksanaan Tindakan

Tahap tindakan pelaksanaan penelitian tindakan kelas siklus II dilaksanakan di SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati pada tanggal 1 Maret – 8 Maret 2024 pada siswa kelas IV yang berjumlah 25 siswa. Tahap tindakan pada siklus II ini meliputi:

#### a. Kegiatan Awal

Hal-hal yang dilakukan pada tahap awal yaitu guru membagi siswa menjadi 4 baris dengan penataan yang rapi dan tertib. Kemudian dilanjutkan dengan guru mengucapkan salam. Selanjutnya guru bersama siswa melaksanakan doa bersama sebelum pelaksanaan belajar mengajar dilaksanakan. Setelah kegiatan tersebut, guru melakukan presensi dengan kegiatan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan tanya jawab tentang materi senam. Dalam kegiatan tersebut, guru memberikan pengetahuan tentang materi senam kepada siswa dan memberikan motivasi bahwa senam modifikasi tidaklah sulit. Agar dapat dipahami dan dilaksanakan secara langsung dilapangan. Siswa menyimak

tujuan pembelajaran dan penilaian yang akan diberikan guru tentang pelaksanaan kegiatan senam modifikasi.

b. Kegiatan Inti

Pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran, guru memberikan materi senam modifikasi melalui penjelasan yang disampaikan sekaligus praktek di lapangan. Selanjutnya, guru membariskan barisan yang depan cewek semua dan yang belakang cowok dengan setiap barisnya terdapat 6-7 siswa. Setelah semua siswa menerima materi, maka guru memberikan arahan terkait gerakan yang harus dilakukan dalam pembelajaran materi senam modifikasi.

Pada step awal kita melakukan gerakan yang pertama yaitu pembukaan senam yang dimana kita mendengarkan irama lagu yang digunakan untuk acuan dalam melakukan gerakan senam dengan gerakan awalan tangan dibuka ke atas membentuk huruf v kemudian ketukan kedua dilanutkan gerakan menyatukan kedua tangan didepan dada dan sampai selesai melakukan pembukaan dilanjutkan pada gerakan inti yang pertama. Kemudian, dari setiap siswa melakukan gerakan berulang kali sebanyak 3 kali pengulangan. Kemudian baru dilanjutkan ke tahap gerakan selanjutnya hingga selesai.

c. Kegiatan Akhir

Akhir dari pelaksanaan pembelajaran senam modifikasi dengan menggunakan model modifikasi gerakan poco-poco, maka guru memberikan penguatan materi dengan melaksanakan evaluasi praktek senam modifikasi. Setelah melakukan kegiatan lapangan, maka guru bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dibahas.

3. Hasil Pengamatan

Peneliti dalam melaksanakan observasi dibantu oleh seorang observer yang melakukan pengamatan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Hasil penelitian pada siklus II yaitu sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Guru

b. Pengamatan ini berfungsi sebagai panduan pengamatan terhadap keterampilan guru dalam mengajar selama proses pembelajaran berlangsung dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran, cara melakukan evaluasi, dan lain sebagainya. Adapun hasil pengamatan keterampilan mengajar guru dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 1** Hasil Pengamatan Guru Senam Modifikasi Melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik

No	Aspek Pengamatan	Penilaian			Rata-rata
		P1	P2	P3	
1	Guru mengajar dan berintraksi dengan baik yang dapat menarik perhatian siswa	4	4		4,0
2	Guru memberikan motivasi kepada siswa supaya siswa berantusias dalam mengikuti pelajaran	3	4		3,5
3	Guru menjelaskan dan memberikan langkah langkah yang akan dilakukan siswa	4	4		4,0
4	Guru meminta siswa untuk merangkum materi pembelajaran agar dapat belajar setelah pembelajaran selesai	4	4		4,0
5	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpendapat dan memberikan komentar tentang materi pembelajaran	4	4		4,0
6	Guru memberikan kuis kepada siswa pada saat pertemuan dan diskusi kelompok asal.	4	4		4,0
Jumlah Skor		21	23	24	
Rata-Rata Persentase (%)		88%	96%	100%	
Kategorisasi Aktivitas					Sangat Baik

Berdasarkan data yang diperoleh tabel 4.5 di atas di deskripsikan bahwa keberhasilan guru dalam mengajar dapat di ukur dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Kriteria keberhasilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

Berdasarkan rumus di atas, maka setiap pertemuan pada tindakan siklus 1 dapat diketahui persentase yang dicapai guru dalam menerapkan modifikasi gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Pada pertemuan pertama persentase yang dicapai guru sebesar 96% yang diperoleh dengan cara  $\frac{23}{24} \times 100\% = 96\%$ . Pada pertemuan kedua persentase kemampuan guru dalam mengajar sebesar 100% yang di peroleh dengan cara  $\frac{24}{24} \times 100\% = 100\%$ . Adapun dari kedua pertemuan tersebut apabila di rata-rata mendapatkan nilai akhir persentase kemampuan guru dalam mengajar senam modifikasi melalui gerakan poco-poco sebesar 98%. Persentase tersebut dihasilkan dari nilai rata-rata ketiga pertemuan yang mendapatkan skor 23,5. Maka dengan cara  $\frac{23,5}{24} \times 100\% = 98\%$  sudah dapat dikategorikan aktivitas dengan keterangan “Sangat Baik”.

**Tabel 2** Kategori Aktivitas Guru

No	Skor	Keterangan
1	90 – 100	sangat baik
2	80 – 89	Baik
3	70 – 79	Cukup
4	60 – 69	Kurang
5	<60	sangat kurang

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 2 artinya guru dapat dinyatakan sudah mencapai standar klasikal maksimum 80% yang telah ditentukan.

c. Hasil Pengamatan Siswa

Pengamatan ini sebagaimana pengamatan sebelumnya peneliti juga berfungsi sebagai panduan pengamatan terhadap aktivitas siswa dalam menerima pembelajaran modifikasi senam poco-poco yang sedang berlangsung dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran.

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan ini berupa angka yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh terhadap proses pembelajaran di setiap pertemuan pada siklus II. Tindakan pada siklus II dilaksanakan pada tanggal 1 Maret – 8 Maret 2024 dalam 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan dalam durasi waktu 3 x 30 menit serta diikuti 25 siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03 , Kec. Gembong, Kab. Pati.

Kegiatan yang dilakukan pada siklus II yaitu materi dan praktek terkait senam modifikasi melalui gerakan poco-poco. Pada siklus I terdiri satu kali tes atau pengambilan nilai kemampuan motorik siswa dalam pembelajaran senam. Kompetensi dasar berupa variasi gerakan yang

dimodifikasi menjadi lebih mudah untuk di terima dalam kemampuan motorik kasar siswa. Setiap pertemuan diberikan materi gerakan senam yang bertujuan sebagai penguatan materi. Untuk melihat nilai hasil belajar siswa dapat dilihat dari nilai rata-rata dari setiap pertemuan pada siklus II.

#### 4. Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus II adalah sebagai berikut:

##### a. Data yang Sudah Sesuai Harapan

Pembelajaran melalui modifikasi senam dengan gerakan poco-poco dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan penerapan modifikasi senam dengan gerakan poco-poco lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan yang variatif karena model pembelajarannya ini bersifat perlahan tapi pasti sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan serta keunikan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran. Adapun keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan poco-poco dilihat dari perkembangan anak lewat data yang diperoleh mencakup kategori perkembangan yang awalnya belum bisa berkembang sekarang berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Maka diperoleh nilai rata-rata hasil belajar yang disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 3 Nilai Hasil Belajar Siklus 2

No	Perkembangan Motorik Kasar	Siklus II	
		F	%
1	Belum Berkembang (BB)	-	-
2	Mulai Berkembang (MB)	-	-
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	5	20
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	20	80
Jumlah		25	100

Pada tabel 7 di atas rangkuman deskriptif data siklus I hasil senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun ajaran 2023/2024 setelah diberikan

tindakan perencanaan pada siklus II maka dapat dijelaskan bahwa siswa mencapai kategori “Berkembang sesuai Harapan” sebanyak 5 siswa dengan presentase belajar sejumlah 20%. apabila diuraikan terdiri 20 siswa yang mendapatkan kategori “Berkembang Sangat Baik”

dengan presentase 80%. Hasil rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh pada masing-masing aspek menunjukkan bahwa hasil belajar siswa tentang kemampuan motorik kasar melalui senam modifikasi dengan gerakan poco-poco meningkat sesuai target capaian penelitian.

b. Data yang Belum Sesuai Harapan

Dari hasil data pada tabel 4.7 di atas yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan dan peningkatan sehingga tidak ditemukannya data yang belum berkembang. Hal tersebut ditunjukkan dalam data bahwa tidak ada siswa yang mendapatkan kategori “Belum Berkembang”. Oleh karena itu siswa tetap harus lebih aktif dalam melakukan pembelajaran maka perlu ada perbaikan dalam pemberian materi.

c. Akar Penyebab dari Data yang Belum Sesuai Harapan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus II maka peneliti menyimpulkan akar penyebab dari masalah siswa yang belum mencapai target yang diharapkan antara lain:

1. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran.
2. Kurangnya konsentrasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung
3. Rendahnya pemahaman konsep siswa.
4. Kurangnya kedisiplinan siswa.
5. Fisik dan mental siswa yang kurang mendukung.

d. Alternatif Tindakan Berikutnya

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus II, maka perlu adanya alternatif tindakan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- 1) Mempersiapkan siswa secara fisik dan mental serta memperbanyak gerakan poco-poco kepada teman.
- 2) Melaksanakan modifikasi senam dengan waktu yang lebih lama.
- 3) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.
- 4) Memberikan tantangan kepada siswa supaya terpacu semangatnya untuk dapat melakukan gerakan poco-poco dengan baik

- 5) Memberikan *reward* atau apresiasi kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Hasil Tindakan

Berdasarkan data hasil tindakan penelitian, maka dapat disimpulkan: Data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar dengan presentase 72% dengan jumlah siswa 18 belum berkembang. Adapun Siswa yang memperoleh kategori mulai berkembang sebanyak 7 siswa dengan presentase 28%. Pada siklus I diperoleh skor rata-rata 68%, terdapat 8 siswa 32% (mulai berkembang), dan 17 siswa 68% (berkembang sesuai harapan). Pada siklus II diperoleh skor rata-rata 80%, terdapat 5 siswa 20% (berkembang sesuai harapan), dan 20 siswa 80% (berkembang sangat baik). Digambarkan pada presentase (%) ketuntasan hasil belajar senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motrik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024. Meningkat dari 0% pada kondidi awal, menjadi 68% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80% pada akhir siklus II.

##### 2. Deskripsi Data Hasil Pengamatan

Dilihat dari hasil data yang diperoleh penelitian proses pembelajaran mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II maka dapat disimpulkan bahwa senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak pada siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024 mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui modifikasi senam dengan gerakan poco-poco.

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa di mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan dengan II siklus ternyata mengalami peningkatan yang sangat pesat atau signifikan. Digambarkan pada setiap tahapan siklus lewat presentase (%) lriteia hasil belajar siswa dalam mata pelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024 meningkat dari 28% pada kondisi awal menjadi 68% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80% pada akhir siklus II. Demikian ini membuktikan bahwa senam modifikasi melalui gerakan poco-poco mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dalam pembelajaran senam.

Dengan memperhatikan tahapan perkembangan anak pada usia 9-12 tahun, yang merupakan siswa kelas IV sekolah dasar yang biasanya masih senang belajar dan bermain, dapat disimpulkan bahwa senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekaligus menyediakan kesenangan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Setelah itu, kemampuan siswa dalam pembelajaran senam melalui modifikasi gerakan Poco-Poco mengalami peningkatan. Ini memiliki dampak positif bagi siswa karena meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka. Peningkatan tersebut dapat diamati melalui penilaian yang diberikan oleh pengamat pada setiap siklus melalui observasi pembelajaran yang berlangsung. Bukti dari hal tersebut dapat ditemukan dalam aktivitas guru selama proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan baik. Ini tercermin dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, yang mengakibatkan peningkatan hasil belajar siswa. Peningkatan ini menunjukkan betapa pentingnya peran guru dalam mengelola pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa guru berhasil dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui senam modifikasi menggunakan gerakan Poco-Poco. Peningkatan ini terlihat dalam penilaian yang diberikan oleh pengamat pada setiap siklus melalui observasi pembelajaran yang berlangsung. Secara keseluruhan, hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco menunjukkan peningkatan yang signifikan pada siklus II. Peningkatan ini telah mencapai batas minimum berdasarkan standar klasikal yang telah ditetapkan pada siklus II.

Di SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati, ada beberapa siswa yang memiliki potensi yang cukup tetapi tidak dapat mencapai prestasi yang unggul dan berkembang. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya rasa percaya diri pada kemampuan mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang gagal dalam proses belajar bukan karena kurangnya kemampuan, tetapi karena kurangnya keyakinan pada potensi yang mereka miliki.

Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk membangun kebiasaan berpikir positif dengan mengakui kemampuan dan potensi yang dimiliki serta percaya bahwa mereka mampu mencapai hal-hal besar. Meskipun beberapa siswa yang telah mencapai cita-cita besar terkenal, jangan menganggap bahwa mereka tidak memiliki kelemahan. Siswa dapat menggunakan kelemahan dan kekurangan mereka sebagai kekuatan. Pengembangan anak secara holistik melalui pembelajaran dan bermain berbagai keterampilan olahraga harus menjadi prioritas utama, meskipun waktu yang tersedia terbatas. Melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan kategori mulai berkembang, langkah selanjutnya diambil pada siklus kedua.

Tindakan ini diambil untuk memastikan bahwa target penelitian, yaitu agar semua siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03 menguasai gerakan senam melalui modifikasi gerakan Poco-Poco setidaknya dalam kategori berkembang sesuai harapan, tercapai. Setelah melihat hasil pada siklus pertama, di mana pelaksanaan belum optimal, langkah-langkah yang lebih ketat diambil pada siklus kedua. Pengawasan terhadap setiap siswa yang melakukan gerakan dipertajam, dan evaluasi dilakukan secara terus menerus untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Setelah mengetahui hasil dari siklus pertama, siswa mulai menunjukkan antusiasme dengan lebih banyak bertanya sebelum melakukan gerakan. Saat melaksanakan gerakan senam, siswa tidak lagi mengulangi kesalahan yang sama seperti pada siklus sebelumnya. Mereka sadar bahwa tujuan dari senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco tidak hanya untuk kepentingan penelitian, tetapi juga untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati. Hal ini membantu mereka dalam menyelesaikan gerakan senam sesuai dengan instruksi.

Dengan kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati, pelaksanaan senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco dapat dilakukan dengan lebih mudah oleh setiap siswa. Setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, hasilnya menunjukkan bahwa penerapan senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati, telah memberikan peningkatan yang sangat baik. Siswa yang menjadi subjek penelitian ini masuk dalam kategori cukup ke atas. Oleh karena itu, penelitian tindakan ini hanya dilakukan hingga siklus kedua saja untuk siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa anak-anak membutuhkan lingkungan yang mendukung agar potensi mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco memberikan kontribusi besar dalam memotivasi belajar dan meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Penerapan senam modifikasi melalui gerakan Poco-Poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa diharapkan memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa. Oleh karena itu, pembelajaran haruslah alamiah, melibatkan siswa dalam kegiatan yang aktif dan pengalaman langsung. Pembelajaran tidak hanya sebatas transfer pengetahuan dari guru kepada siswa, tetapi juga melibatkan interaksi aktif antara siswa dan materi pembelajaran. Strategi dan metode pembelajaran yang digunakan juga memiliki peran penting dalam kesuksesan siswa dalam belajar. Penggunaan metode bermain sangat cocok digunakan dalam proses pembelajaran siswa Sekolah Dasar yang rata-rata masih suka dalam bermain main. Menurut (Sholeh, 2022) metode merupakan

sebagai suatu prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu.

Penggunaan metode bermain adalah suatu bentuk kegiatan yang memberikan kepuasan pada diri anak dan bersifat non serius, lentur, dan bahan bermain terkandung dalam kegiatan secara imajinatif ditransformasi sepadan dengan dunia orang dewasa. Hal tersebut dapat meningkatkan perkembangan daya sikap afektif siswa.

Modifikasi juga menjadi salah satu upaya guru agar proses pembelajaran dapat membantu siswa dalam melakukan kegiatan olahraga. (Indarto, 2014) Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas agar proses pembelajaran dapat mengakomodir setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu mendorong kearah yang lebih baik.

Dengan memanfaatkan modifikasi gerakan ini, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan guru dalam mengajar Pendidikan Jasmani. Tujuannya adalah agar proses pembelajaran di sekolah menjadi menyenangkan dan memberikan lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini diharapkan akan meningkatkan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan di peroleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi senam melalui gerakan poco-poco teruji afektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati Tahun pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau gambaran dari guru Pendidikan Jasmani dan siswa untuk mengetahui atau mengembangkan kemampuan motorik kasar dalam pelajaran senam melalui modifikasi gerakan poco-poco. Dapat dijadikan refrensi bagi guru, siswa, dan masyarakat sekitar dalam pengembangan proses pembelajaran jasmani pada materi senam melalui modifikasi gerakan poco-poco.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Alfani, M. H. (2018). Analisis Pengaruh Quality Of Work Life (Qwl) Terhadap Kinerja Dan Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Bank Bri Syariah Cabang Pekanbaru. *Jurnal Tabarru': Islamic Banking And Finance*, 1(1), 1–13. [https://doi.org/10.25299/jtb.2018.Vol1\(1\).2039](https://doi.org/10.25299/jtb.2018.Vol1(1).2039)
- Andayani, R. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Ix Smp Tunas Karya Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021*. 1–7.
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398–416. <http://stamina.pjj.unp.ac.id/index.php/JST/Article/View/516>

- Elfiadi, & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Kreasi Pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *IBRAH, Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 12.
- Indarto, P. (2014). Sport Court. *Modifikasi Fasilitas Sport Court Multi Fungsi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Di Kota Surakarta*, 403, 4115.
- Ismatul, & Nastiti. (2016). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Metode Gerak Dan Lagu Pada Kelompok B Di Ra Taqwal Ilah Semarang*. 108–120.
- Kamtini, & Kaban, D. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Santa Lusia Medan. *Bunga Rampai Usia Emas*, 2(1), 60–77.
- Lubaba, S., & Rohita. (2014). Pengembangan Permainan Gobak Sodor Modifikasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Kecamatan Sekaran Lamongan. *PAUD Teratai*, 3(3), 1–5.
- Qosim, M. (2016). Urgensi Perencanaan Pengajaran Dalam Kegiatan Pembelajaran. *Ulul Albab*, 13(1), 65.
- Rafiun, A., & Yamin, M. (2022). Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Sila. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 01(01), 14–17.
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal*, 17(2), 28–35.
- Sari, F. K. (2018). Perbandingan Pengaruh Latihan Senam Poco-Poco Dan Latihan Senam Ayo Bersatu. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 1(2), 109–116.
- Sholeh, A. (2022). *Implementasi Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Ips Di Madrasah Ibtidaiyah*.
- Wahyuni, N. (2020). Pengaruh Perceptual – Motor Training Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Disabilitas Tunagrahita Ringan Di Slb Laniang Makassar. *Malaysian Palm Oil Council (Mpoc)*, 21(1), 1–9. [Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203%0ahttp://Mpoc.Org.My/Malaysian-Palm-Oil-Industry/](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203%0ahttp://Mpoc.Org.My/Malaysian-Palm-Oil-Industry/)

