

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK BERIRAMA MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VI SDN 1 LANDASAN ULIN SELATAN

Baihaki¹, Lazuardy Akbar Fauzan², Suadmaji³

¹Program studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Lambung Mangkurat

²Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat

³SDN 1 Landasan Ulin Selatan

¹peserta.43412@ppg.belajar.id, ²lazuardy.fauzan@ulm.ac.id,

³suadmajiarjuna@gmail.com

ABSTRACT

This study sought to enhance students' learning outcomes in rhythmic movement via the demonstration method in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) for sixth-grade students at SDN 1 Landasan Ulin Selatan. The research context involved students' inadequate proficiency in executing rhythmic motions accurately, a deficiency in self-assurance during practice, and restricted engagement in learning activities. This study utilised Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, which comprises the steps of planning, acting, observing, and reflecting. The study involved 21 sixth-grade students, comprising 12 males and 9 females. The research was executed in two phases, each comprising two meetings. Data were gathered by observation and evaluation of rhythmic movement competencies. The findings indicated a substantial enhancement in pupils' academic performance in every cycle. During the pre-cycle phase, the majority of students fell into the sufficient and poor classifications. In Cycle I, the quantity of students in the good and very good categories rose, however in Cycle II, all students attained the good and very good classifications. The demonstration method facilitated students' comprehension of motions by allowing teachers to present direct examples for observation and practice. Consequently, the demonstration method was effective in enhancing rhythmic movement learning outcomes and fostering active, pleasurable, and meaningful PJOK education.

Keywords: demonstration method, rhythmic movemen, learning outcomes, PJOK, classroom action research

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam gerakan ritmis melalui metode demonstrasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk siswa kelas enam di SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Konteks penelitian melibatkan kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan ritmis secara akurat, kurangnya kepercayaan diri selama latihan, dan keterlibatan yang terbatas dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (CAR) berdasarkan model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini melibatkan

21 siswa kelas enam, terdiri dari 12 laki-laki dan 9 perempuan. Penelitian dilaksanakan dalam dua fase, masing-masing terdiri dari dua pertemuan. Data dikumpulkan melalui observasi dan evaluasi kompetensi gerakan ritmis. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam prestasi akademik siswa di setiap siklus. Pada fase pra-siklus, sebagian besar siswa termasuk dalam klasifikasi cukup dan kurang. Pada Siklus I, jumlah siswa dalam kategori baik dan sangat baik meningkat, namun pada Siklus II, semua siswa mencapai klasifikasi baik dan sangat baik. Metode demonstrasi memfasilitasi pemahaman siswa tentang gerakan dengan memungkinkan guru untuk menyajikan contoh langsung untuk observasi dan praktik. Akibatnya, metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran gerakan ritmis dan mendorong pendidikan PJOK yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

Kata Kunci: metode demonstrasi, gerak berirama, hasil belajar, PJOK, penelitian tindakan kelas

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang penting dalam mengembangkan potensi murid agar memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, dan karakter yang baik. Dalam Kurikulum Merdeka (Pendidikan *et al.*, 2022), pembelajaran diarahkan agar murid dapat belajar secara aktif, bermakna, dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental murid adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, PJOK bertujuan mengembangkan keterampilan gerak,

kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kerja sama, dan pola hidup sehat murid (DI SD SE-KAPANEWON & YUSWANTI, n.d.). Senam irama juga memiliki nilai estetika, karena gerakan yang dilakukan biasanya disesuaikan dengan alunan musik yang membuatnya terlihat indah (Didik, 2025).

Pada Fase C sekolah dasar, murid kelas V dan VI memiliki karakteristik aktif bergerak, senang bermain, dan mulai mampu bekerja sama dalam kelompok. Kehadiran aktivitas berirama dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru penjas sesuatu yang memberatkan karena kurangnya pemahaman materi (Rejeki *et al.*, 2023). Dalam capaian pembelajaran

PJOK Fase C dijelaskan bahwa murid diharapkan mampu menyesuaikan keterampilan gerak dalam berbagai situasi serta menunjukkan kemampuan aktivitas gerak berirama secara terkoordinasi dan percaya diri. Gerak berirama merupakan salah satu materi penting dalam PJOK yang dilakukan melalui kombinasi gerakan tubuh mengikuti irama musik atau hitungan tertentu. “Gerak berirama merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis dan teratur mengikuti irama untuk meningkatkan koordinasi tubuh, kelentukan, dan kebugaran jasmani” (Ikbal, n.d.).

Pembelajaran gerak berirama memiliki manfaat yang besar bagi siswa, termasuk peningkatan koordinasi, keseimbangan, daya cipta, dan kepercayaan diri. Senam irama sangat penting untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, terutama pada anak-anak dan remaja yang sedang berkembang. Gerak dasar adalah fondasi dari semua aktivitas fisik, yang mencakup gerakan lokomotor (seperti berjalan, berlari, melompat), gerakan non-lokomotor (seperti membungkuk, memutar, meregang), dan gerakan manipulatif (seperti menangkap,

melempar, memukul) (Siregar *et al.*, 2024). Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Selatan, ditemukan bahwa hasil belajar murid pada materi gerak berirama masih rendah. Hal ini terlihat dari masih banyak murid yang belum mampu mengikuti gerakan sesuai irama musik, kurang percaya diri saat praktik, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, sebagian murid mengalami kesulitan dalam menggabungkan gerakan langkah kaki dan ayunan tangan secara tepat.

Rendahnya hasil belajar murid dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain murid kurang terlibat aktif dalam pembelajaran senam irama, murid kesulitan memahami materi yang dipelajari dan motivasi dalam belajar murid rendah (Fathoni *et al.*, 2024). “Menurut Oemar Hamalik, “proses pembelajaran akan lebih efektif apabila murid memperoleh pengalaman langsung melalui pengamatan dan praktik” (Hamalik, 2020). Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang mampu memberikan contoh nyata agar murid lebih mudah memahami materi yang dipelajari. Salah satu Kompetensi

Dasar Penjasorkes SD adalah kemampuan gerak berirama. Kesulitan peserta didik dalam menguasai Kompetensi Dasar tersebut adalah karena pada umumnya para peserta didik kurang memiliki waktu yang cukup untuk menguasai materi yang diajarkan oleh guru (Sdn *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Berirama Melalui Metode Demonstrasi pada. metode demonstrasi merupakan cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya maupun tiruan (Djamarah & Zain, 2020). Sementara itu, Muhibbin Syah menyatakan bahwa metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan secara langsung maupun melalui media pembelajaran (Syah, 2001). Siswa Kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Selatan”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar murid pada materi gerak berirama

serta membantu guru menciptakan pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik murid Fase C.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) yang bersifat kolaboratif dan partisipatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang didukung data kuantitatif. Penelitian tindakan kelas memberikan banyak manfaat bagi guru di sekolah, seperti meningkatkan kompetensi dan kualitas mengajar di sekolah. Beberapa manfaat dari PTK antara lain: (1) memperbaiki dan meningkatkan metode pengajaran guru; (2) pengembangan profesional guru; (3) meningkatkan keterbukaan dan kepercayaan diri; (4) mendorong peran aktif guru dalam dunia penelitian empiris; (5) meningkatkan kompetensi guru (Utomo *et al.*, 2024). PTK bertujuan memperbaiki kualitas proses pembelajaran melalui tindakan nyata yang dilakukan secara sistematis dan reflektif. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan model spiral Stephen Kemmis dan Robin McTaggart yang terdiri atas empat tahapan dalam setiap siklus,

yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting) (Arikunto, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Landasan Ulin Selatan, Kecamatan Liang Anggang, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Lokasi ini dipilih karena peneliti bertugas di sekolah tersebut sehingga memudahkan pelaksanaan penelitian secara kolaboratif antara peneliti dan guru pamong.

Subjek dalam Penelitian ini adalah murid kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Selatan Semester Genap Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 21 orang, terdiri dari 12 murid laki-laki dan 9 murid perempuan. Pemilihan kelas VI sebagai subjek didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya hasil belajar gerak berirama pada kelas tersebut. Selain itu, materi gerak berirama merupakan bagian dari capaian pembelajaran PJOK Fase C yang harus dikuasai kelas VI.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, di mana setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 75 menit setiap pertemuan. Pada tahap perencanaan,

peneliti menyusun Modul Ajar atau RPP berbasis model pembelajaran Demonstrasi, serta menyiapkan instrumen observasi dan media pembelajaran. Selanjutnya, pada tahap pengamatan, guru pamong mengamati keaktifan siswa dan aktivitas guru selama proses pembelajaran berlangsung. Tahap terakhir adalah refleksi, yaitu menganalisis hasil observasi untuk menentukan perbaikan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Pada Siklus II dilakukan beberapa perbaikan, antara lain memperbaiki Modul Ajar/RPP dengan memperbanyak latihan berkelompok aktivitas gerak berirama berdasarkan temuan Siklus I dan Merancang pendekatan diferensiasi untuk membantu murid yang masih mengalami kesulitan.

C. Hasil Penelitian

1. Pra Siklus

Tabel 1 Hasil Keterampilan Gerak Berirama Pra-Siklus

Kategori	Jumlah Murid	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	6	28,7%
Cukup	11	52,38%
Kurang	4	19,05%
Jumlah	21 Murid	100%

Pada tahap Pra-Siklus, hasil belajar murid masih tergolong rendah. Dari 21 murid, belum terdapat murid yang memperoleh kategori “Sangat Baik”. Murid yang berada pada kategori “Baik” hanya sebanyak 6 orang atau 28,57%, sedangkan sebagian besar murid berada pada kategori “Cukup” yaitu 11 orang atau 52,38%. Selain itu, masih terdapat 4 murid atau 19,05% yang berada pada kategori “Kurang”. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran sebelum tindakan belum berjalan optimal sehingga sebagian besar murid belum mencapai hasil belajar yang diharapkan.

2. Siklus I

Tabel 2 Hasil Keterampilan Gerak Berirama Siklus I

Kategori	Jumlah Murid	Presentase
Sangat Baik	4	19,05%
Baik	11	52,38%
Cukup	6	28,57%
Kurang	0	0%
Jumlah	21 Murid	100%

Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan. Murid dengan kategori “Sangat Baik” meningkat menjadi 4 orang atau 19,05%, sedangkan kategori “Baik” meningkat menjadi 11 orang atau

52,38%. Jumlah murid pada kategori “Cukup” menurun menjadi 6 orang atau 28,57%, dan tidak ada lagi murid yang berada pada kategori “Kurang”. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan tindakan pembelajaran mulai memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan keterampilan murid. Murid terlihat lebih aktif, mulai memahami materi dengan lebih baik, serta mampu mengikuti proses pembelajaran secara lebih maksimal dibandingkan pada tahap Pra-Siklus.

3. Siklus II

Tabel 3 Hasil Keterampilan Gerak Berirama Siklus II

Kategori	Jumlah Murid	presentase
Baik Sekali	9	42,86%
Baik	12	57,14%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	21 Murid	100%

Pada Siklus II, peningkatan hasil belajar semakin terlihat. Jumlah murid dengan kategori “Sangat Baik” meningkat menjadi 9 orang atau 42,86%, sedangkan kategori “Baik” mencapai 12 orang atau 57,14%. Pada tahap ini sudah tidak ada lagi murid yang berada pada kategori “Cukup” maupun “Kurang”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh

murid telah mencapai hasil belajar yang baik dan sangat baik. Peningkatan ini terjadi karena murid semakin terbiasa dengan model pembelajaran yang diterapkan, lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar, serta lebih aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru juga mampu memperbaiki kekurangan pada siklus sebelumnya sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menarik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan dalam pembelajaran berhasil meningkatkan hasil belajar murid secara bertahap dan signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya jumlah murid pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik”, serta menurunnya kategori “Cukup” dan “Kurang” hingga mencapai 0% pada Siklus II. Dengan demikian, tindakan pembelajaran yang diterapkan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan hasil belajar murid.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa penerapan pendekatan demonstrasi meningkatkan hasil

belajar gerakan ritmis di kalangan siswa kelas enam di SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Peningkatan hasil belajar terlihat secara bertahap, dimulai dari fase pra-siklus, diikuti oleh Siklus I dan Siklus II. Selama fase pra-siklus, sebagian besar siswa tetap berada dalam klasifikasi memadai dan buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa terus berjuang untuk menyinkronkan gerakan dengan ritme, menunjukkan kurangnya kepercayaan diri, dan belum terlibat dalam proses pembelajaran.

Setelah penerapan pendekatan demonstrasi di Siklus I, hasil belajar siswa mulai meningkat. Proporsi siswa dalam kategori sangat baik meningkat menjadi 19,05%, dan dalam kategori baik menjadi 52,38%, sedangkan kategori rendah dihilangkan. Peningkatan ini terjadi karena teknik demonstrasi memberi siswa kesempatan untuk mengamati contoh gerakan secara langsung, sehingga memfasilitasi pemahaman mereka terhadap informasi pembelajaran. Proses pendidikan akan lebih efektif jika siswa memiliki pengalaman langsung melalui pengamatan dan praktik. Hal ini sesuai dengan pendekatan pengajaran dalam penelitian ini, di

mana pendidik memperagakan gerak berirama secara langsung, kemudian para murid secara bertahap meniru gerakan tersebut (Hamalik, 2020)."

Pada Siklus II, hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan yang substansial. Semua siswa memperoleh nilai yang memuaskan, dengan 42,86% menerima nilai sangat baik dan 57,14% memperoleh nilai baik. Tidak ada siswa yang menerima nilai cukup atau buruk. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa secara progresif menjadi terbiasa dengan teknik demonstrasi dalam sesi, yang menghasilkan peningkatan kepercayaan diri, peningkatan keterlibatan, dan kinerja gerakan yang lebih unggul. Selain itu, peningkatan proses pembelajaran pada Siklus II, termasuk penggabungan latihan kelompok dan metodologi yang beragam, memfasilitasi pemahaman gerakan yang lebih efektif oleh siswa.

Strategi demonstrasi meningkatkan hasil belajar sekaligus meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam sesi Pendidikan Jasmani (PJOK). Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, peningkatan kemauan untuk mencoba gerakan, dan menunjukkan kemampuan untuk berkolaborasi secara efektif dengan

teman sebaya selama latihan kelompok. Pembelajaran yang efektif membutuhkan keterlibatan aktif dari siswa, baik secara fisik maupun kognitif. Penerapan teknik demonstrasi dalam pengajaran gerakan ritmis meningkatkan kemampuan motorik siswa sekaligus menumbuhkan suasana belajar yang menarik, menyenangkan, dan bermakna (Sanjaya, 2016).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi bermanfaat dalam pengajaran gerakan ritmis di dalam PJOK. Pendekatan ini memfasilitasi pemahaman siswa tentang gerakan melalui contoh langsung dari instruktur, yang mengarah pada peningkatan substansial dalam kemampuan gerakan ritmis mereka selama setiap siklus pembelajaran.

Peningkatan nilai dan penyelesaian yang stabil dari pra-siklus ke siklus II menunjukkan bahwa strategi ini memiliki efek kumulatif. Konsep ini secara teoritis terkait dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977), seperti yang dibahas dalam Lestari dkk. (2024), yang menyatakan bahwa observasi, imitasi, dan interaksi mendasari penguatan perilaku belajar (Ika *et al.*, 2025).

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan di kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Selatan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi mampu meningkatkan hasil belajar gerak berirama murid secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil Pra-Siklus, Siklus I, hingga Siklus II yang menunjukkan perkembangan kemampuan murid dalam melakukan gerak berirama.

Pada tahap Pra-Siklus, sebagian besar murid masih berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah diterapkan metode demonstrasi pada Siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah murid pada kategori baik dan sangat baik serta tidak adanya lagi murid pada kategori kurang. Peningkatan yang lebih optimal terjadi pada Siklus II, di mana seluruh murid berhasil mencapai kategori baik dan sangat baik.

Metode demonstrasi membantu murid lebih mudah memahami gerakan karena guru memberikan contoh secara langsung sehingga murid dapat mengamati dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Selain itu, pembelajaran

menjadi lebih aktif, menarik, dan menyenangkan sehingga meningkatkan kepercayaan diri serta partisipasi murid dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak berirama pada murid kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- DI SD SE-KAPANEWON, S., & YUSWANTI, H. E. K. A. (n.d.). *PERSEPSI GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN TERHADAP KURIKULUM MERDEKA*.
- Didik, P. (2025). *Eksistensial Kinestetik Volume 01 Nomor 1, Mei 2025*. 01, 12–24.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2020). *Strategi belajar mengajar*.
- Fathoni, M. I., Soeparno, & Sudarmono, M. (2024). Peningkatan Hasil Pembelajaran Senam Irama Melalui Model Project Based Learning Di Smp Negeri 3 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 952–955.
- Hamalik, O. (2020). *Proses belajar mengajar*.
- Ika, Y., Mangkurat, U. L., Kerja, T. U., Sikap, P., Belajar, H., & Berirama,

- S. (2025). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Berirama Melalui Metode Kooperatif Tipe Tutor Sebaya Kelas X Efforts to Improve Rhythmic Gymnastics Learning Outcomes Through the Cooperative Method of Peer Tutoring for Grade X*. 6(November), 57–64.
- Ikbal, A. M. (n.d.). *MENINGKATKAN KREATIFITAS GERAK BERIRAMA MELALUI MEDIA PERMAINAN DADU*.
- Pendidikan, K., Kebudayaan, R., & Indonesia, T. R. (2022). *Panduan implementasi kurikulum merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Rejeki, D., Irawan, R., Pramono, H., & Pujiyanto, A. (2023). Implementasi Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Gunungpati Tahun Ajaran 2023/2024. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 164–174. <https://journal.unnes.ac.id/journal/s/inapes>
- Sanjaya, D. H. W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*.
- Sdn, M., Kecamatan, S., & Email, G. (2021). *Upaya meningkatkan keterampilan senam irama melalui penerapan model teams games tournament (tgt) dan pembiasaan senam pagi pada siswa kelas v sdn i selorejo semester i tahun pelajaran 2019/2020*.
- Siregar, R. F., Handayani, R., Sarah, Z., & Napitupulu, B. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB* 12 Sampali. 5, 171–174.
- Syah, M. (2001). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*.
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode penelitian tindakan kelas (PTK): Panduan praktis untuk guru dan mahasiswa di institusi pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19.