

Meningkatkan Kekompakan Siswa Melalui Model Latihan Berulang Pada Materi Senam SKJ 2023

Nila Ayuning Rodiyah Septiyawati¹, Intan Indiati², Tubagus Berlambang³, Dewi Trisnasari³

¹PJKR, Universitas PGRI Semarang, Kode Pos

Ayunila141@gmail.com
intanindiati@upgris.ac.id
danislametpratama@upgris.ac.id
dewitrisnasari68@guru.smk.belajar.ac.id

ABSTRAK

Kekompakan dalam aktivitas senam sangat penting untuk memastikan keselarasan gerakan serta memperkuat kerjasama tim dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis efektivitas model latihan berulang dalam meningkatkan kekompakan siswa kelas X Layanan kesehatan di SMK Negeri 8 Semarang pada materi senam SKJ 2023. Metode yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan dua siklus pembelajaran. Data dikumpulkan melalui observasi, hasil uji kekompakan dan dokumentasi. Analisis yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diterapkannya model latihan berulang terjadi peningkatan yang signifikan dalam kekompakan siswa. mereka mampu melakukan gerakan senam SKJ 2023 dengan lebih seragam dan menunjukkan peningkatan koordinasi serta dapat menjalin komunikasi yang baik dengan kelompoknya. dengan demikian, model latihan berulang terbukti secara efektif sebagai strategi pembelajaran serta dapat meningkatkan kekompakan siswa dalam senam SKJ 2023.

Kata kunci: Kekompakan siswa, model latihan senam, penelitian tindak kelas, senam SKJ 2023

ABSTRACT

Solidarity in gymnastics antivitities is veru important ti ensure movement harmony and strengthen teamwork in PJOK learning. This study aims to analyze the effectiveness of the repetitive exercise model in improving the solidity of class X Helath Service students of SMK Negeri 8 Semarang gymnastics material. The method used in this study is Classroom Action Research (CAR) whit two learning cycles. Data were collected through observation, quistionnaires, interviews and documentation. The analysis used is a descriptive and quantitative approach. The result of the study showed that after the implementation of the repetitive exercise model, there was a significant increase in student solidity. They were able to perform SKJ 2023 gymnastics movement more uniformly and showed increased coordination and communication in groups. Thus, the repetitive exercise model has proven effectibe as a learning strategy in improving student solidity in SKJ 2023 gymnastics.

Keywords: Students solidity, repetitive exercise model, classroom action research, SKJ 2023 gymnastics

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Depdiknas, 2007.) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari sistem pendidikan nasional yang memiliki tujuan untuk mengembangkan beberapa aspek kebugaran seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak serta kemampuan sosial emosional dari peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membentuk kebugaran, disiplin serta kerjasama antar peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum yang bertujuan membentuk manusia seutuhnya baik secara mental maupun sosial. Dalam konteks kurikulum merdeka saat ini, peran PJOK menjadi semakin penting karena harus dituntut untuk bisa menghadirkan pembelajaran yang menyenangkan, bermakna serta sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik dari setiap peserta didik (Kemendikbutristek,2022). Salah satu pembelajaran PJOK yang penting yaitu senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) 2023.

Senam kesegaran jasmani (SKJ) 2023 merupakan bentuk aktivitas fisik berupa rangkaian gerakan senam yang disusun secara sistematis dan ritmis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Indonesia. SKJ 2023 dirancang oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia sebagai pembaruan dari versi – versi sebelumnya, dengan menyesuaikan perkembangan zaman, karakteristik gerak masyarakat pada saat ini, serta kebutuhan aktivitas fisik yang menyenangkan, mudah diikuti dan efektif dalam menjaga kesehatan. Senam ini, memiliki ciri khas berupa gerakan dinamis yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh dan dilakukan dengan irama music yang enerjik, serta dirancang agar dapat dilakukan dari berbagai kelompok usia, baik di lingkungan sekolah, instansi, pemerintah maupun masyarakat umum. SKJ 2023 juga memiliki tujuan untuk mendukung gaya hidup aktif dalam meningkatkan derajat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia (Kemenpora RI,2023).

Pembelajaran SKJ 2023 di sekolah dapat melatih siswa untuk saling bekerjasama, serta melatih kekompakan karena senam ini dilakukan dengan cara berkelompok. Tetapi tantangan dalam pembelajaran SKJ secara langsung dilapangan masih cukup besar seperti masih rendahnya motivasi / antusiasme siswa, kurangnya penguasaan gerakan yang benar, waktu pembelajaran yang terbatas. Tantangan tersebut merupakan tantangan yang harus benar benar di pikirkan solusinya dengan baik, karena dengan adanya solusi maka pembelajaran SKJ dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kelas X Layanan Kesehatan di SMK Negeri 8 Semarang terlihat bahwa mayoritas peserta didik masih belum mampu melakukan gerakan SKJ 2023 dengan baik. Beberapa kendala yang ditemukan seperti : peserta didik masih belum bisa memahami urutan gerak dengan baik, gerakan masih kaku serta masih bisa untuk mengikuti irama music pengiring serta kurnag adanya kekompakan dalam kelompok. Selain itu masih banyak peserta didik yang kurang antusias dan sadar akan pentingnya latihan dengan sungguh sungguh.

Rendahnya kualitas gerak dan kekompakan tidak hanya bisa berdampak pada hasil pembelajaran tetapi menunjukkan kurang optimalnya pendekatan yang digunakan dalam proses pelatihan keterampilan motorik peserta didik. Menurut Magil & Anderson (2017) penguasaan keterampilan gerak memerlukan proses pembelajaran yang sistematis, melibatkan pengulangan yang bermakna serta dapat memberikan umpan balik secara berkelanjutan. Dalam konteks ini maka model latihan berulang dapat dijadikan salah satu strategi yang relevan untuk di gunakan.

Latihan berulang (repetition drill) merupakan suatu metode pembelajaran / latihan yang dilakukan dengan cara mengulang gerakan serta keterampilan secara terus menerus dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan, kecepatan, konsistensi dan kualitas gerakan. Metode ini juga dilakukan untuk menekankan pembiasaan motorik melalui frekuensi latihan yang tinggi, sehingga kemampuan otot dan koordinasi gerak dapat berkembang dengan baik.

Menurut Suharno(2021) latihan berulang merupakan strategi yang efektif dalam pembelajaran keterampilan motoric karena mampu untuk membentuk pola gegrak yang permanen dalam memori otot siswa. dengan metode ini maka siswa dapat mencapai penguasaan gerak yang lebih baik. Dengan pengulangan yang cukup, siswa dapat mencapai penguasaan gerak yang lebih baik, terutama pada aktivitas yang memerlukan presisis seperti senam. Selain itu, Bompà & Buzzichelli (2029) menekankan bahwa latihan berulang dapat meningkatkan efisiensi neuromuscular dan memperkuat koneksi antar sistem saraf pusat dan otot, sehingga gerakan menjadi lebih otomatis dan efektif. Model latihan berulang sangat sesuai dengan karakteristik dari materi senam SKJ 2023 ini yang menuntut kesinambungan gerakan dalam tempo dan irama yang sudah ditentukan. Melalui latihan yang konsisten peserta didik akan terbiasa dengan pola gerak dan mampu untuk bisa menyesuaikan diri dengan kelompoknya sehingga kekompakan dan sinkronasi gerakan bisa terbentuk secara alami. Selain itu, proses latihan yang berulang ulang dapat membangun kebiasaan disiplin, kerjasama serta saling menghargai antar siswa di dalam kelompoknya.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) guna mencari solusi atas permasalahan tentang rendahnya kualitas gerakan dan kekompakan siswa dalam materi SKJ 2023. Melalui penerapan model latihan berulang ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kerjasama dan kekompakan kelompok akan terbentuk secara alami serta proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan dan bermakna. Dengan pelaksanaan tindakan yang sistematis dan berkelanjutan diharapkan akan terjadi peningkatan secara signifikan dalam kekomapakan dan kerjasama terutama pada pembelajaran PJOK khususnya pada aspek keterampilan dan sikap sosial peserta didik.

2. METODE PELAKSANAAN

A. Desain Penelitian

Metode pelaksanaan dalam penelitian ini diarangsi untuk mendapatkan efektivitas melalui model latihan berulang dalam meningkatkan kekompakan siswa terutama pada siswa kelas X Layanan Kesehatan di SMK Negeri 8 Semarang dalam pembelajaran Olahraga pada materi senam SKJ 2023. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa tindakan, yang disengaja dimunculkan dan terjadi dalam suatu kelas yang bersama. Jadi penelitian tindakan kelas ini adalah suatu penelitian yang merujuk ke sebuah kelas (Triyudho, 2017). Selain itu, metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan metode penelitian yang dilakukan oleh pendidik untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelas secara sistematis dan reflektif (Utomo, Asvio and Prayogi, 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kekompakan siswa dalam pembelajaran olahraga pada materi senam SKJ 2023 melalui penerapan model latihan berulang. PTK ini dinilai dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran karena dapat melibatkan refleksi langsung dari praktik pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan dua tahapan yaitu fase, siklus pertama serta siklus kedua, yang dimana setiap masing masing siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi serta refleksi. Hal itu selasa dengan penelitian kelas model (Kemmis & McTaggart,2014) yang menawarkan empat tahapan kegiatan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (plan), tindakan (act), pengamatan (observe) dan refleksi (reflect).

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah perencanaan, di mana peneliti menyusun rencana tindakan berdasarkan hasil identifikasi masalah yang diperoleh dari observasi awal (Cintia, 2018). Tahap ini menjadi landasan untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya. Tahap kedua adalah tindakan, yang melibatkan implementasi perlakuan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dalam konteks ini, perlakuan yang diberikan adalah penerapan metode latihan berulang untuk meningkatkan kekompakan dan kerja sama dalam

pembelajaran senam SKJ 2023. Selanjutnya, tahap pengamatan dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan (Windayana, 2024).

Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi untuk mengamati dan mencatat dampak atau hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan terhadap peserta didik. Tahap terakhir adalah refleksi, dimana peneliti mengkaji ulang hasil dan dampak dari tindakan yang telah dilakukan berdasarkan berbagai kriteria yang telah ditetapkan. Jika dalam proses refleksi ini ditemukan kekurangan atau area yang perlu diperbaiki, maka hasil refleksi ini akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan penyempurnaan pada siklus penelitian berikutnya.

Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya yaitu peserta didik kelas X di SMK Negeri 8 Semarang yang berjumlah 36 siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama dua siklus, yang masing masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi serta refleksi. Observasi digunakan untuk mengamati langsung bagaimana siswa berinteraksi dan bekerja sama selama latihan senam, sementara angket diberikan sebelum dan setelah intervensi guna menilai perubahan tingkat kekompakan

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini selama penelitian yaitu menggunakan observasi dan uji kekompakan baik dalam siklus 1 maupun siklus 2. Penelitian menggunakan uji kekompakan yang ditujukan kepada peserta didik berhubungan dengan latihan berulang dan pengaruh terhadap kekompakan siswa saat melakukan senam SKJ 2023. Uji yang dilakukan dalam kekompakan pada senam SKJ 2023 yaitu menggunakan uji kekomapakan dengan kriteria penilai yaitu skor < 5 dengan kategori (sangat kurang), skor 5-8 (kurang), skor (9-12) cukup, skor 13-16 (Baik) dan dengan skor 17-20 dengan kategori (Sangat Baik) (Winarno & Hariyanto,2019).

B. Instrumen Penelitian

a. Observasi

Digunakan untuk bisa mengamati perilaku sisea selama mengikuti pembelajaran secara langsung terutama dalam aspek kerjasama, interaksi serta kekompakan yang terjadi pada siswa

b. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- Analisis kekompakan siswa

Yang bertujuan untuk mengukur sampai sejauh mana tingkat kekompakan siswa. Uji kekompakan ini menggunakan lima aspek yang diamati selama proses latihan/ pembelajaran dilakukan, seperti koordinasi gerakan, komunikasi antar anggota, kepedulian dan kedisiplinan dalam latihan berulang. Untuk skala penilaian nya yaitu skor < 5 dengan kategori (sangat kurang), skor 5-8 (kurang), skor (9-12) cukup, skor 13-16 (Baik) dan dengan skor 17-20 dengan kategori (Sangat Baik).

- Rumus yang digunakan yaitu

Nilai akhir kekompakan = (Total skor semua aspek/ total skor maksimal) X 100%

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memulai penelitian tindakan kelas, peneliti melakukan tes awal untuk menilai kemampuan siswa dalam belajar Implementasi latihan berulang pada pembelajaran senam SKJ 2023. Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X Layanan Kesehatan SMK Negeri 8 Semarang belum mencapai tingkat keberhasilan yang memadai dalam materi. Berdasarkan analisis data awal ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode implementasi latihan berulang dalam pembelajaran senam SKJ 2023. Tindakan perbaikan ini akan dilakukan dalam dua siklus dengan empat tahapan: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuannya adalah meningkatkan kekompakan pada siswa dalam kelompok khususnya saat melakukan gerakan senam SKJ 2023 ini.

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran senam pada siswa kelas X Layanan Kesehatan SMK Negeri 8 Semarang. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa proses pembelajaran monoton dan individual dibuktikan dengan hasil angket peserta didik. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan kekompakan pada pembelajaran senam SKJ 2023. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan tujuan untuk meningkatkan kekompakan siswa kelas X SMK Negeri 8 Semarang dalam melakukan senam SKJ 2023. Model pembelajaran yang digunakan yaitu latihan berulang, yang menfokuskan pada pengulangan sistematis gerakan senam secara berkelompok. Indikator kekompakan yang diamati meliputi kerjasama, sinkronasi gerakan, komunikasi kelompok serta tanggung jawab siswa.

A. Pra siklus / observasi

Penilaian awal yang dilakukan sebelum siklus latihan menunjukkan bahwa kekompakan dalam kelompok pada pembelajaran senam SKJ 2023 masih kurang. Hal terlihat pada pembelajaran yang terlihat individual dan masih acak-acakan.

Pada tahap pertama, langkah-langkah diambil dengan merencanakan secara cermat, termasuk menganalisis kurikulum, merancang rencana pembelajaran, menyiapkan materi, dan menyusun lembar observasi. Selama proses pembelajaran, kegiatan diatur mulai dari pengantar, materi inti (penjelajahan, penjelasan, dan penguatan), hingga akhir pelajaran.

B. Siklus I

Pada tahap ini guru menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran senam SKJ 2023 dengan model latihan berulang, seperti menyusun RPP yang memuat tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kekompakan siswa, menentukan indikator kekompakan serta menyiapkan media pendukung (music SKJ 2023, pengeras suara).

Yang kedua melakukan kegiatan pembelajaran sesuai RPP yang sudah di rencanakan seperti pemanasan, inti membagi menjadi 6 kelompok, siswa melakukan gerakan secara bersama-sama dan melakukan pengulangan gerakan sekitar 3 – 5 kali setiap segmennya serta guru memberikan umpan balik dan koreksi terhadap ketidaksamaan gerakan.

Selama proses belajar guru melakukan pengamatan terhadap kekompakan siswa saat melakukan senam SKJ 2023, respon serta kendala kendala selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kekompakan siswa mulai meningkat, tetapi masih perlu peningkatan terutama dalam hal keserempakan gerak dan ketepatan mengikuti aba – aba, beberapa siswa masih kesulitan mengikuti irama karena kurang konsentrasi / masih belum hafal urutan dari gerakannya, serta latihan berulang mulai menunjukkan dampak positif, namun penguatan motivasi dan pemahaman perlu ditingkatkan.

C. Siklus ke II

Berdasarkan refleksi pada siklus I, ditemukan bahwa kekompakan siswa mengalami peningkatan tetapi masih belum optimal terutama dalam hal keserempakan gerakan dan respon terhadap aba aba. Oleh karena itu harus dilakukan perbaikan rencana pembelajaran seperti menunjuk beberapa siswa sebagai pemimpin kelompok kecil untuk membantu menyamakan tempo dan variasi dan menyiapkan media tambahan seperti video demonstrasi gerakan yang diputar sebelum latihan.

Yang kedua siswa tetap melakukan pemanasan, inti (memutar video senam skj, setiap kelompok diberikan kesempatan tampil serta guru memberikan umpan balik langsung dan memotivasi siswa untuk menyamakan gerakan), penutup (pendingan dan melakukan refleksi).

Hasil observasi yang dilihat yaitu kekompakan siswa yang mulai meningkat secara signifikan, gerakan siswa lebih serempak, ritme lebih stabil dan formasi lebih rapi, peran pemimpin kelompok kecil juga sangat membantu koordinasi internal di dalam kelompok.

Berdasarkan hasil siklus II dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model latihan berulang dengan modifikasi strategi (video, kelompok kecil, pemimpin siswa) sangat efektif dalam meningkatkan kekompakan siswa serta siswa tampak lebih percaya diri dan dapat bekerja sama dengan lebih baik.

Menurut Wicaksono (2023) menyatakan bahwa penggunaan latihan berulang dalam senam SKJ dapat meningkatkan tidak hanya presisi gerakan, tetapi juga dalam kekompakan dan kedisiplinan dalam mengikuti aba – aba. Dalam konteks kelompok, kekompakan sangat ditentukan oleh sejauh mana siswa mampu mengikuti tempo dan ritme secara bersama sama. Oleh karena itu, latihan berulang menjadi pendekatan yang tepat untuk membentuk keteraturan dan keserempakan. Pembelajaran dengan latihan berulang dapat meningkatkan kualitas gerakan dan koordinasi kelompok pada materi senam irama. Melalui pengulangan gerakan secara sistematis, siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menyesuaikan gerakan dengan teman sekelompoknya (Prasetyo & Wibowo,2021). Hal ini juga selaras dengan (Rahman, 2020) yang menemukan bahwa metode latihan berulang sangat berperan dalam membentuk pola gerak yang tertrustuk dan kompak pada peserta didik di jenjang sekolah menengah.

Berdasarkan penerapan metode berulang yang dilakukan pada siklus I dan II dengan materi senam SKJ 2023 pada kelas X Layanan Kesehatan di SMK Negeri 8 Semarang terjadi peningkatan sebanyak 75 % - 85%.

Diagram 3.1 Peningkatan Kekompakan Siswa



Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan berulang dalam pembelajaran senam SKJ 2023 di kelas X Layanan Kesehatan SMK Negeri 8 semarang memiliki dampak positif terhadap kekompakan siswa. Berdasarkan observasi terjadi peningkatan koordinasi gerakan antar siswa, yang terlihat dari keseragaman dalam melakukan rangkaian senam. Sebelum intervensi banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyelaraskan gerakan dengan teman sekelompoknya, namun setelah siklus latihan berulang, mereka lebih mampu mengikuti ritme dan melakukan senam secara harmonis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan model latihan berulang dapat meningkatkan kekompakan siswa dalam pembelajaran senam SKJ 2023 di kelas X Layanan Kesehatan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan presentase kekompakan siswa dari 67 % pada siklus I menjadi 85% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model latihan berulang

memberikan dampak positif dalam mengembangkan koordinasi gerak, kerjasama dan keserempakan dalam pelaksanaan senam kelompok. Oleh karena itu, metode berulang terbukti efektif dalam meningkatkan kekompakans siswa dalam senam SKJ 2023. Melalui latihan berulang siswa tidak hanya mampu menyelarasakan gerakan, tetapi meningkatkan interaksi sosial, komunikasi dan kerja sama dalam kelompok. Oleh karena itu, model pembelajaran ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam pembelajaran senam guna menciptakan pengalaman belajar yang efektif dan menyenangkan bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cintia, N. I., Kristin, F. And Anugrahaeni, I. (2018) 'Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Nichen Irma Cintia , 2 Firosalia Kristin & 3 Indri Anugraheni Universitas Kristen Satya Wacana Increasing Students 'Thinking Creative Ability And', Perspektif Ilmu Pendidikan, 32(1), Pp. 69–77.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Singapore: Springer.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2023). *Buku panduan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2023*. Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kemenpora RI.
- Prasetyo, B., & Wibowo, S. (2021). Pengaruh latihan berulang terhadap kemampuan senam irama siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(2), 88–95.
- Rahman, A. (2020). Penerapan metode drill dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 34–40.
- Suharno. (2021). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triyudho, R. (2017) 'Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X Ips 2 Sma Negeri 1 Kabawetan', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), Pp. 44–49.
- Utomo, P., Asvio, N. And 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), P. 19. Doi: 10.47134/PtK.V1i4.821.
- Wicaksono, A. (2023). Penerapan latihan berulang dalam meningkatkan kekompakkan siswa pada senam SKJ 2023. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 112–120.
- Winarno, M., & Hariyanto, A. (2019). *Model dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Windayana, H. (2024) 'Penelitian Tindakan Sekolah', *Bulletin Series Psychology*, 79(2). Doi: 10.51889/2959-5967.2024.79.2.005.

Lampiran

Rubrik Penilaian Kekompakan Siswa

No	Aspek yang dinilai	Deskriptor Penilaian	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
1	Kesamaan Gerak	Tingkat keserempakan gerakan seluruh anggota kelompok	Semua anggota bergerak serempak dan konsisten	Mayoritas anggota serempak, sedikit perbedaan	Hanya sebagian anggota serempak	Hampir seluruhnya tidak serempak
2	Keselarasan dengan musik	Kesesuaian tempo dan ritme gerakan dengan senam SKJ 2023	Gerakan sepenuhnya selaras dengan irama music	Mayoritas gerakan selaras, ada sedikit ketidaksesuaian	Gerakan sering terlambat atau mendahului irama	Tidak selaras sama sekali dengan music
3	Koordinasi dan Formasi	Kemampuan menjaga formasi dan posisi antar anggota saat bergerak	Formasi sangat rapi, tidak terjadi tabrakan atau kesalahan posisi	Terdapat sedikit keridakteraturan dalam formasi	Formasi acak dan tidak konsisten	Formasi berantakan dan mengganggu kekompakan kelompok
4	Kedisiplinan Gerakan	Ketepatan waktu dan konsistensi dalam melakukan setiap gerakan sesuai komandi	Seluruh anggota disiplin dan tepat waktu	Sebagian besar disiplin, hanya sedikit yang tidak	Banyak anggota kurang disiplin	Tidak ada disiplin dalam pelaksanaan gerak
5	Respon terhadap komando	Kecepatan dan ketepatan merespons aba aba atau instruksi dalam pelaksanaan senam	Tanggap dan langsung bergerak sesuai aba aba	Cukup tanggap hanya ada sedikit keterlambatan	Sering terlambat atau salah respon	Tidak merespons aba aba dengan tepat

2503020323 - 9