

ABSTRAK

Implementasi Pendekatan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Lantai

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Kelas VII.5 di SMP Negeri 9 Bandung).

Citra Ayu Ningrum

1404189

Dosen Pembimbing

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Guru dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, tujuannya untuk meningkatkan keterampilan siswa, salah satunya dalam melaksanakan proses pembelajaran. Untuk memperbaiki proses pembelajaran dikelas, sebaiknya dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Di SMP Negeri 9 Bandung sendiri pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dirasa dibutuhkan pendekatan baru untuk mengatasi kecemasan siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran senam lantai pada materi guling depan, yaitu pendekatan Pola Gerak Dominan. Pola Gerak Dominan ini menjadi salah satu alternatif bagi tenaga pendidik untuk melakukan pendekatan yang mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai pada materi guling depan. Hal ini terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII-5 yang berjumlah 32 siswa, diantaranya 16 siswa putra dan 16 siswa putri. Dimulai dari tes awal dengan rata-rata nilai 6,3, yang selanjutnya mengalami peningkatan sebesar 4% menjadi rata-rata nilai 6,7 pada tindakan 1 siklus I. Kemudian dilakukan tindakan 2 siklus I mengalami peningkatan sebesar 21% dari tes awal dengan rata-rata nilai 8,4. Proses pembelajaran dengan pendekatan Pola Gerak Dominan ini berlangsung sangat efektif dan dapat dinikmati oleh siswa sehingga menimbulkan adanya sebuah peningkatan pada nilai yang diperoleh oleh masing-masing siswa.

Kata Kunci: Penelitian Tindakan Kelas, Pola Gerak Dominan, Senam Lantai, dan Guling Depan

ABSTRACT

Implementation of the Dominant Movement Pattern Approach in Gymnastics Learning

(An Classroom Action Research for VII.5 of SMPN 9 Bandung)

Citra Ayu Ningrum

1404189

Supervisor

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Teachers were required to have pedagogic competence in order to improve students' skills in the learning process. It was suggested to conduct classroom action research to improve learning process in the classroom. Physical education in SMPN 9 Bandung needed new approach to overcome students' fear in the process of gymnastic learning for front rolling, which was called Dominant Movement Pattern. Dominant Movement Pattern became one of the alternative learning approach for teachers which was able to improve students' skills in gymnastic learning for front rolling. This was depicted from the result of the study which was conducted to 32 students of VII-5, which consisted of 16 male students and 16 female students. It was started with the first test which obtained the average score 6,3, then it gained 4% improvement to the average score of 6,7 in the treatment I cycle I. Afterwards, the treatment 2 cycle I was conducted and it obtained 21% improvement from the first test with the average score 8,4. The learning process by implementing Dominant Movement Pattern was conducted effectively and able to make students enjoy the learning process so this generated the improvement for students' scores.

Keywords: Classroom Action Research, Dominant Movement Pattern, Gymnastic and Front Roll