

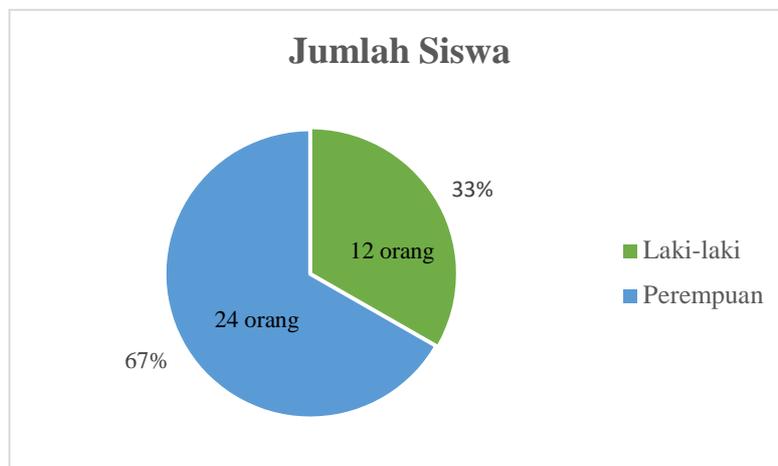
BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Cimahi tahun ajaran 2023/2024. Sebelum melaksanakan penelitian, penulis melaksanakan observasi awal terlebih dahulu untuk mengumpulkan informasi terkait permasalahan yang terdapat pada pembelajaran senam lantai dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani.

Partisipan pada penelitian ini merupakan peserta didik kelas X IPA 1 yang berjumlah 36 orang (12 orang laki-laki dan 24 orang perempuan). Peneliti bertugas sebagai pengajar di dalam kelas sekaligus menjadi observer yang mengamati proses pembelajaran senam. Peneliti melakukan penilaian terhadap gerakan guling depan, guling belakang serta lompat jongkok yang dilakukan oleh siswa menggunakan tiga indikator yaitu sikap awal, gerakan inti, dan sikap akhir.



Grafik 4. 1 Jumlah Siswa Peserta Didik Kelas X IPA 1

Pada bab ini berisi langkah-langkah pelaksanaan tindakan dan berisi pembahasan mengenai pelaksanaan penerapan pola gerak dominan pada pembelajaran senam lantai. Penelitian ini terdiri dari dua siklus, pada siklus satu terdapat dua tindakan sedangkan pada siklus dua terdapat satu tindakan.

4.1.1 Deskripsi Data

4.1.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Sebagaimana telah diuraikan pada bab 1 bahwa penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan mengetahui bagaimana pendekatan pola gerak dominan pada pembelajaran senam terhadap hasil belajar siswa IPA 1 di SMA Negeri 4 Cimahi.

Peneliti menetapkan SMA Negeri 4 Cimahi sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil observasi selama melaksanakan praktik mengajar dan ditemukan masalah oleh peneliti. Dalam penelitian ini populasi adalah kelas X, kemudian menetapkan sampel yaitu kelas X IPA 1. Pada kelas sampel diterapkanlah pendekatan pola gerak dominan untuk melihat apakah ada peningkatan pada hasil belajarnya

Pengambilan data menggunakan metode observasi, catatan lapangan, dan tes keterampilan. Observasi dilakukan untuk melihat kondusifitas siswa ketika pembelajaran sekaligus melakukan pemetaan tentang perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan. Catatan lapangan dimaksudkan untuk memperkuat data dan keadaan kenyataan ketika peneliti melaksanakan penelitian. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur apakah keterampilan siswa meningkat sebelum dan setelah di terapkan pendekatan pola gerak dominan.

Adapun rata- rata perolehan nilai siswa pada akhir siklus untuk terampilan guling depan, guling belakang serta lompat jongkok dideskripsikan sebagai berikut pada siklus akhir perolehan rata – rata nilai siswa pada keterampilan guling depan adalah 8.7 , keterampilan guling belakang 8.6 dan keterampilan lompat jongkok 8.8. Adapun tabel penilaiannya penulis telah lampirkan di halaman lampiran. Ditemukan peningkatan perolehan nilai dari setiap siklusnya dimulai dari observasi awal hingga siklus terakhir yang akan dibahas lebih lanjut pada bagian temuan dan pembahasan.

4.1.1.2 Deskripsi Data Instrumen

a. Tes

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data hasil belajar keterampilan senam lantai ini yaitu berupa tes praktik senam lantai yang telah divalidasi oleh ahli dan instrumen tes terdapat pada lampiran. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 4 Cimahi. Data yang telah terkumpul lalu diolah menggunakan software excel yang akhirnya menghasilkan grafik nilai dari setiap keterampilan. Hasil dari grafik nilai dapat dilihat pada lampiran.

b. Observasi

Kegiatan observasi ini dilakukan bersamaan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observer melakukan observasi terhadap peserta didik sesuai dengan yang direncanakan dan apa yang terjadi di lapangan, mengisi lembar observasi, serta mendokumentasi kegiatan. Observasi dilakukan pada saat :

1. Kondisi secara faktual kemampuan gerak dasar senam siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi.
2. Proses pembelajaran penjas di SMA Negeri 4 Cimahi
3. Pelaksanaan proses pembelajaran aktivitas senam menggunakan pendekatan pola gerak dominan pada kelas sampel.
4. Proses peningkatan hasil belajar siswa di kelas sampel yang menggunakan metode pendekatan pola gerak dominan.

c. Dokumentasi

Pada penelitian ini dokumentasi dilakukan ketika :

1. Penulis memotret seluruh keadaan dan proses pembelajaran penjas dalam aktivitas senam pada setiap siklus yang dilakukan dari awal perencanaan hingga refleksi sebagai bukti fisik dalam melakukan kegiatan penelitian.
2. Penulis melakukan perekaman video sebagai bahan tambahan untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran disetiap tindakan.
3. Penulis menyusun Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai proses perencanaan dalam proses mengajar di kelas.

4.1.2 Keadaan Fisik Lingkungan Sekolah

Keadaan fisik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Cimahi terletak di Jalan Kihapit Barat Nomor 323, lokasi sekolah cukup strategis namun cukup jauh dari pusat kota, terletak di dalam kompleks pendidikan di mana di dalam kompleks tersebut terdapat Taman Kanak- Kanak, Sekolah Dasar, dan Sekolah Menengah Pertama. Bangunan sekolah kokoh dan lingkungan sekolah yang asri karena terdapat banyak tanaman. Sekolah ini cukup luas, terdapat dua lapangan dan satu panggung untuk kebutuhan acara sekolah.

4.1.3 Sarana dan Prasana Pembelajaran

Sarana dan Prasana yang terdapat di SMAN 4 Cimahi untuk pembelajaran PJOK adalah dua buah lapangan, yaitu lapangan basket multifungsi beralaskan plester/plur yang dicat serta diberi garis-garis untuk aktivitas basket, futsal dan bola voli. Memiliki lebar lapang 12 meter dan panjang 20 meter. Lapangan upacara dengan *paving block* lebar 25 meter dan panjang 12 meter biasa digunakan untuk senam lantai atau pun kegiatan senam irama. Terdapat 15 buah matras dengan kondisi beragam, namun kebanyakan masih layak untuk dipakai jenis matrasnya yaitu matras busa untuk aktivitas guling dan matras berlapis kulit sintetis dan lebih tipis untuk aktivitas lompat.

4.2 Temuan dan Pembahasan

4.2.1 Observasi Awal

Di awal sebelum melaksanakan tindakan penulis melakukan monitoring serta observasi awal terkait permasalahan yang dialami peserta didik pada aktivitas senam lantai melalui diskusi di dalam kelas yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 24 juli 2023 pada pukul 08.40- 10.40 WIB. Berikut adalah penjelasan hasil dari observasi awal yang telah dilaksanakan :

4.2.1.1 Tahap awal observasi pembelajaran

Pada pertemuan awal dikondisikan untuk pelaksanaan proses pembelajaran senam lantai yang masih bersifat seadanya, hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan guling depan, guling belakang serta lompat jongkok. Ketika sesi diskusi bersama peserta didik ditemukan bahwa sebagian besar murid merasa takut untuk melakukan

gerakan pada senam lantai karena didasari oleh pengalaman buruk mereka sebelumnya. Salah seorang siswa menuturkan bahwa dia sempat mengalami cedera pada lehernya karena ketidak tepatan pendaratan ketika melakukan pendaratan pada tengkuk.

Pada observasi awal ini peneliti membagi siswa ke dalam 6 kelompok masing masing terdiri dari 5-6 orang siswa. Mereka dengan kelompoknya melakukan keterampilan guling depan, guling belakang serta lompat jongkok secara bergantian, menggunakan metode pos ke pos tanpa ada pendekatan dan permainan kontekstual. Berdasarkan hasil temuan dilapangan menunjukkan bahwa proses pembelajaran senam lantai belum maksimal karena proses pembelajaran masih bersifat seadanya tanpa ada pendekatan dan permainan kontekstual yang membuat siswa terlihat sedikit bosan dan tidak kondusif ditambah saat pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan pada jam ke tiga yang mempengaruhi konsentrasi siswa karena merasa kepanasan. Siswa perempuan cenderung pasif dan lebih takut untuk mencoba serta kurang percaya diri ketika mereka diperhatikan oleh guru.

Hasil dari observasi awal ini merupakan acuan bagi peneliti untuk melaksanakan tindakan penelitian dengan menerapkan pendekatan pola gerak dominan yang bertujuan untuk melihat hasil belajar keterampilan senam lantai siswa.



Grafik 4. 2 Hasil Observasi Awal

Berdasarkan hasil observasi awal kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok didapat data sebagaimana di deskripsikan dalam statistika deskriptif yaitu mendeskripsikan data melalui beragam ukuran statistik. Hasil dari keterampilan siswa dalam aktivitas

senam lantai rendah bahkan dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu 7,5. Dapat dilihat bahwa siswa belum mencapai ketuntasan belajarnya serta memerlukan tindakan terhadap proses pembelajaran senam lantai agar hasil belajar keterampilan siswa dapat meningkat. Adapun hasil data yang diperoleh pada observasi awal keterampilan tertera didalam lampiran.

4.2.2 Siklus Satu Tindakan Satu

Penulis melaksanakan siklus satu tindakan satu pada hari Senin, 31 juli 2023 di kelas X IPA 1 pada pukul 08.40-10.40 WIB, siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 34 orang. Materi yang disampaikan pada pertemuan kali ini adalah menerapkan pola gerakan dominan yaitu putaran atau *rotation* melalui permainan kontekstual sesuai dengan RPP yang sudah disusun. Pada tindakan satu berfokus pada gerakan berputar serta pendaratan karena berdasarkan hasil dari observasi awal siswa masih banyak yang mengalami kesulitan dan cenderung takut dan tidak percaya diri ketika melaksanakan gerakan pada guling depan maupun guling belakang.

Selanjutnya dilakukan kegiatan permainan gerobak dorong guling depan untuk membiasakan pendaratan pada tengkuknya, lalu diakhiri dengan menyelipkan sedikit materi untuk membiasakan pendaratan dan tolakan ketika melakukan lompat jongkok melalui demonstrasi dan pencontohan. Hal tersebut dilakukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok.

4.2.2.1 Perencanaan

Penelitian ini dilaksanakan oleh penulis yang bertindak sebagai guru serta observer dibantu menggunakan dokumentasi berupa foto dan video yang menjadi bahan refleksi diakhir tindakan. Berikut perencanaan yang dipersiapkan sebeleum melaksanakan tindakan :

1. Menerapkan materi sesuai dengan kompetensi dasar kelas X
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Membuat instrumen penelitian serta indikator penilaian keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok.
4. Menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran aktivitas senam lantai, seperti matras, lapangan yang cukup dan aman.

4.2.2.2 Pelaksanaan Tindakan

Peneliti saat melaksanakan tindakan pertama dimulai dengan berpatokan kepada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disusun, kegiatan dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

Tabel 4. 1 Siklus Satu Tindakan Satu

Siklus Satu Tindakan Satu	
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan rencana program pembelajaran sebagai pedoman untuk melakukan proses pembelajaran. 2. Mempersiapkan alat untuk dokumentasi berupa telepon seluler yang memiliki kamera untuk kebutuhan foto dan video. 3. Mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. 4. Mempersiapkan alat observasi berupa catatan lapangan. 5. Melakukan review terkait hasil observasi awal untuk menentukan tindakan yang tepat.
Pelaksanaan tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerapkan pendekatan pola gerak dominan yaitu putaran (<i>rotation</i>) dan pendaratan serta tolakan untuk lompat jongkok.

-
2. Pelaksanaan tindakan terdiri dari dua siklus, pada siklus pertama dilaksanakan sebanyak dua tindakan. Hal tersebut di lihat dari hasil refleksi jika dirasa perlu untuk melanjutkan ke siklus berikutnya maka penulis akan melanjutkannya disiklus kedua.
 3. Observer melaksanakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan tindakan di lapangan. Hal yang diamati adalah kondusifitas kelas, keterampilan gerak siswa apakah ada peningkatan dari observasi awal, serta sarana dan prasarana yang ada.

Pengamatan

Pengamatan dilakukan melalui hasil observasi dan dokumentasi untuk melihat lebih spesifik tindakan yang dilaksanakan apakah tepat sasaran. Tahap ini dilaksanakan untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi.

Refleksi	Seluruh hasil observasi dan dokumentasi dianalisis, dijelaskan dan disimpulkan di tahap ini. Tujuannya adalah mengetahui bagaimana penerapan pendekatan pola gerak dominan berkontribusi untuk peningkatan hasil belajar keterampilan guling belakang, guling depan dan lompat jongkok siswa.
----------	---

4.2.2.3 Pengamatan

Tahap pengamatan dilakukan dengan bantuan catatan lapangan serta dokumentasi foto dan video, lalu dianalisis dari awal pelaksanaan pembelajaran sampai akhir. Berikut adalah hasil dari pelaksanaan siklus satu tindakan satu dalam proses pembelajaran aktivitas senam lantai:

Tabel 4.2 Permasalahan dan Tindakan

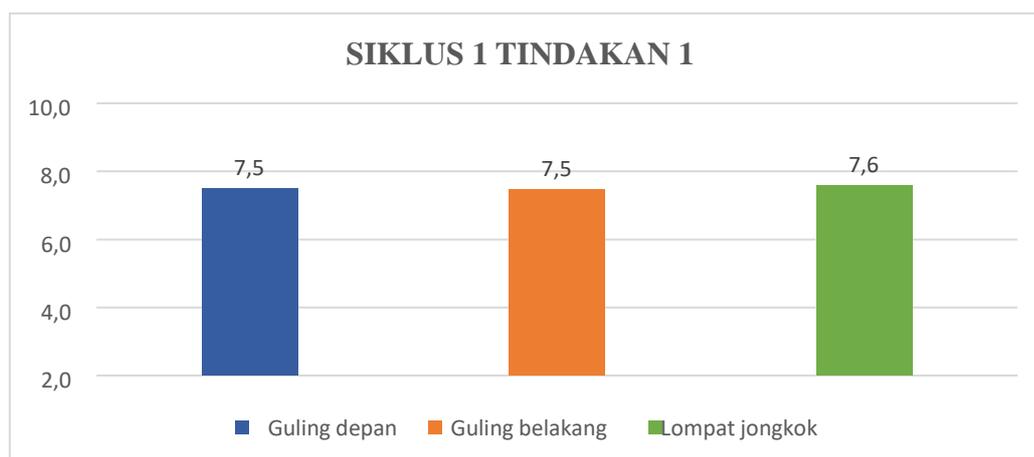
Permasalahan	Tindakan
Siswa masih kurang percaya diri terutama siswa perempuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan masukan positif untuk berani melakukan keterampilan gerak. 2. Memberikan keringanan untuk dibantu oleh temannya pada saat melakukan keterampilan gerak.
Tidak ada papan tolak untuk lompat jongkok	Area tolakan menggunakan cones dibuat sebelum menyentuh matras.
Kondusifitas kelas yang kurang karena siang hari	Melaksanakan pembelajaran di panggung dan tempat yang lebih teduh

Jam pelajaran yang terpotong istirahat Berdiskusi dengan siswa untuk memindahkan jas istirahat diakhir dan siswa mayoritas setuju.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran yang sudah di jalankan yang sesuai dengan RPP, peneliti pada akhir pembelajaran melakukan observasi dengan bantuan foto dan video yang sudah diambil serta tes keterampilan menggunakan indikator dan instrumen yang sudah dibuat.

4.2.2.4 Penilaian Hasil

Penilaian hasil keterampilan pada siklus satu tindakan satu diperoleh dari hasil tes ketereampilan menggunakan tiga indikator yaitu sikap awal, sikap inti dan sikap akhir. Berikut adalah hasil temuan penilaian hasil pada siklus satu tindakan satu.



Grafik 4. 3 Hasil Siklus Satu Tindakan Satu

Berdasarkan hasil siklus satu tindakan satu yang telah di peroleh dari hasil tes keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok, terdapat kenaikan dari hasil observasi di awal. Diperoleh kenaikan sebesar 0,9 pada keterampilan guling depan, 0,1 pada keterampilan guling belakang dan 0,8 pada keterampilan lompat jongkok.

Dalam temuan pada siklus satu tindakan satu menunjukkan adanya perbandingan walaupun belum signifikan pada setiap keterampilan. Melihat hal tersebut penulis merasa perlu untuk menerapkan kembali pola gerak dominan pada siklus berikutnya.

4.2.2.5 Refleksi

Berdasarkan hasil dari pengamatan dan temuan pada siklus satu tindakan satu penulis mengumpulkan beberapa poin diantaranya adalah kondusifitas kelas yang masih kurang baik karena dilaknakan di tengah lapangan tidak terdapat *sport hall* di dalam ruangan untuk aktivitas senam , pemahaman gerak siswa yang masih kurang dan jam pelajaran yang terpotong oleh istirahat pertama pada pukul 09.45.

Oleh karena itu berdasarkan poin refleksi diatas penulis melanjutkan tindakan pada siklus satu tindakan kedua.

4.2.3 Siklus Satu Tindakan Dua

Siklus satu tindakan dua merupakan perencanaan lanjutan dari siklus satu tindakan satu karena dirasa masih ada yang perlu diperbaiki di siklus satu tindakan satu. Penulis melaksanakan siklus satu tindakan dua pada hari Senin, 7 Agustus 2023 pada pukul 8.40 – 10.40 WIB. Siswa yang hadir pada saat pembelajaran ada 34 siswa dengan materi yang disampaikan pada siklus satu tindakan dua adalah penerapan pola gerak dominan yakni posisi statis, sebagaimana yang sudah direncanakan pada RPP. Dilanjutkan untuk melakukan gerakan guling belakang dibantu dengan gerakan sikap lilin.

4.2.3.1 Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan di siklus satu tindakan dua adalah rencana perbaikan yang telah dilakukan pada siklus satu tindakan satu. Perencanaannya dilakukan melalui pertimbangan kekurangan, hambatan atau permasalahan yang terjadi di tindakan sebelumnya. Adapun perencanaan yang dilakukan pada siklus satu tindakan satu ini adalah sebagai berikut:

1. Menyimak kembali hasil dari observasi di tindakan pertama serta melihat hasil dokumentasi untuk memastikan materi yang akan di sampaikan.
2. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
3. Menyiapkan instrumen penilaian keterampilan.
4. Menyiapkan alat dokumentasi berupa telepon seluler yang memiliki kamera.
5. Menyiapkan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran senam lantai.

4.2.3.2 Perencanaan Tindakan

Peneliti melakukan perencanaan kembali pada tindakan ke-dua agar pelaksanaan dapat berjalan lebih optimal. Peneliti melakukan *review* ulang terhadap RPP yang sudah dibuat untuk memastikan materi tepat disampaikan kepada murid. Sekaligus melakukan diskusi dengan guru pamong di SMA Negeri 4 Cimahi.

Kegiatan pembelajaran aktivitas senam lantai guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok pada siklus satu tindakan dua berisikan pertama kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Kegiatan pendahuluan berisikan kegiatan membariskan siswa, memeriksa kehadiran, berdoa, lalu membuka pembelajaran dan menyapa siswa serta membagi kelompok menjadi 6 kelompok.

4.2.3.3 Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan pada siklus satu tindakan dua ini sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disusun. Kegiatan dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

4.2.3.4 Pengamatan

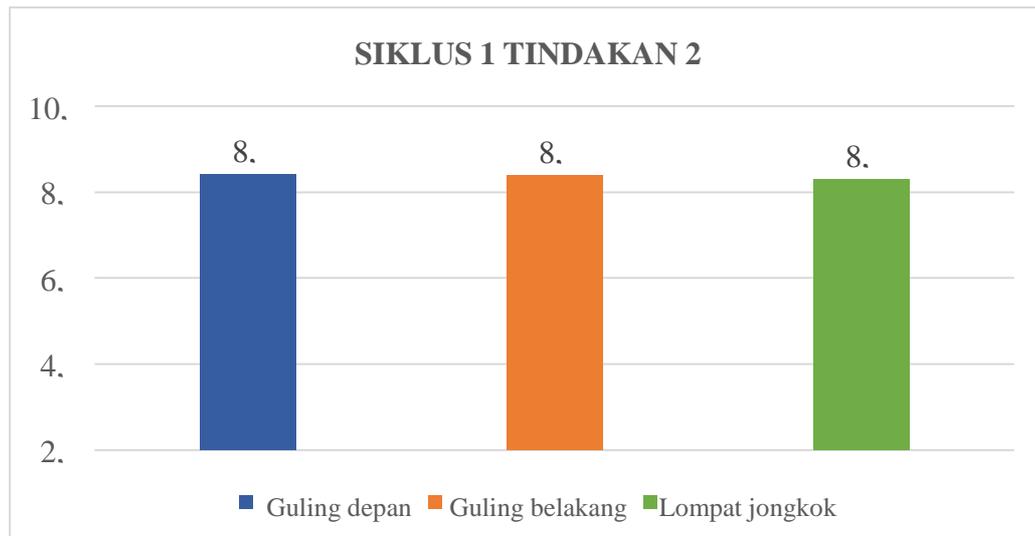
Pengamatan dilakukan dengan melihat catatan lapang terkait dengan kondusifitas kelas dan hal hal yang sudah dicatat oleh penulis. Selanjutnya penulis melakukan pengamatan ulang terhadap hasil dokumentasi yang telah diambil, adapun temuan pada siklus satu tindakan dua ini adalah :

1. Siswa perempuan sudah mulai ada peningkatan dari segi kepercayaan diri dalam pelaksanaan keterampilan gerak. Hal ini dilihat dari antusias siswa perempuan yang sudah berubah dari tes observasi awal, siswa sudah mulai penasaran dan ingin terus mencoba.
2. Antusias siswa mulai meningkat karena menerapkan pendekatan pola gerak dominan melalui permainan kontekstual dalam pembelajaran yang membuat siswa merasa larut dalam kesenangan permainan yang dilakukan.
3. Hal yang menjadi permasalahan diawal observasi yaitu pendaratan dan gerakan yang tidak sempurna di siklus satu tindakan dua ini perlahan mulai hilang walau beberapa siswa ada yang masih melakukan kesalahan pendaratan.

4. Siswa perempuan menjadi tantangan bagi peneliti karena harus dipantau dan jumlahnya lebih banyak dari pada siswa laki-laki.

4.2.3.5 Penilaian hasil

Penilaian untuk siklus satu tindakan dua ditemukan beberapa temuan dari hasil tes keterampilan, dokumentasi dan peningkatan nilai dari observasi awal serta tindakan kesatu.



Grafik 4. 4 Hasil Siklus Satu Tindakan Dua

Pada diagram di atas menunjukkan adanya peningkatan sebesar 0,9 untuk guling depan, 0,9 untuk guling belakang, dan 0,7 untuk lompat jongkok dibandingkan dengan siklus satu tindakan satu. Nilai siswa untuk siklus satu tindakan dua sudah cukup meningkat dibandingkan siklus satu tindakan satu. Menurut analisa penulis hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang terjadi dilapangan diantaranya :

1. Kondusifitas kelas yang sudah mulai baik dan siswa sepenuhnya memperhatikan.
2. Siswa sudah mulai terbiasa dengan gerakan-gerakan yang terus dilakukan pada setiap pertemuan
3. Peran dari pendekatan pola gerak dominan yang disajikan melalui permainan membuat siswa merasa tertarik dan memiliki antusias yang lebih besar dibandingkan awal pada saat observasi.

4.2.3.6 Refleksi

Hasil penilaian pada siklus satu tindakan dua sudah ada peningkatan yang cukup dapat dilihat dari diagram pada penilaian hasil, namun berdasarkan pengamatan masih terdapat beberapa siswa yang masih belum percaya diri dan merasa kesulitan.

Dengan pertimbangan untuk memastikan bahwa penerapan pola gerak dominan ini dapat meningkatkan hasil keterampilan siswa maka penulis ingin melanjutkan penelitian di siklus dua tindakan satu.

4.2.4 Siklus Dua Tindakan Satu

Penulis melaksanakan kegiatan penelitian siklus dua tindakan satu pada hari Senin, 14 Agustus 2023 di kelas X IPA 1 pukul 8.40-10.40. Siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 35 orang dengan materi pembelajaran pada siklus dua tindakan satu adalah menerapkan pola gerak dominan yaitu tumpuan tangan dan kaki melalui permainan kontekstual mendorong mobil mogok seperti yang ada di RPP. Dilanjutkan dengan menerapkan pola gerak dominan yaitu lompatan pada gerakan lompat jongkok yang didemonstrasikan terlebih dahulu oleh guru.

4.2.4.1 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang terjadi pada siklus satu tindakan dua adalah masih ada siswa yang masih belum bisa dilepas untuk melakukan keterampilan geraknya sendiri. Di siklus dua tindakan satu ini diharapkan semua siswa dapat meningkatkan nilai hasil keterampilannya dan memastikan bahwa hasil di siklus satu tindakan dua dicatat akurat dan memperkuat data yang diperoleh.

4.2.4.2 Perencanaan

Peneliti melaksanakan kegiatan perencanaan untuk realisasi tindakan agar berjalan dengan baik dan sesuai RPP. Hal yang dilakukan pada proses perencanaan adalah *me-review* ulang hasil dari siklus satu tindakan dua. Permasalahan yang terjadi dan apa yang harus diperbaiki karena pada siklus satu tindakan dua nilai cenderung meningkat namun masih ada beberapa siswa yang masih merasa belum berani untuk melakukannya sendiri. Oleh karena itu akan diperbaiki di siklus dua tindakan satu.

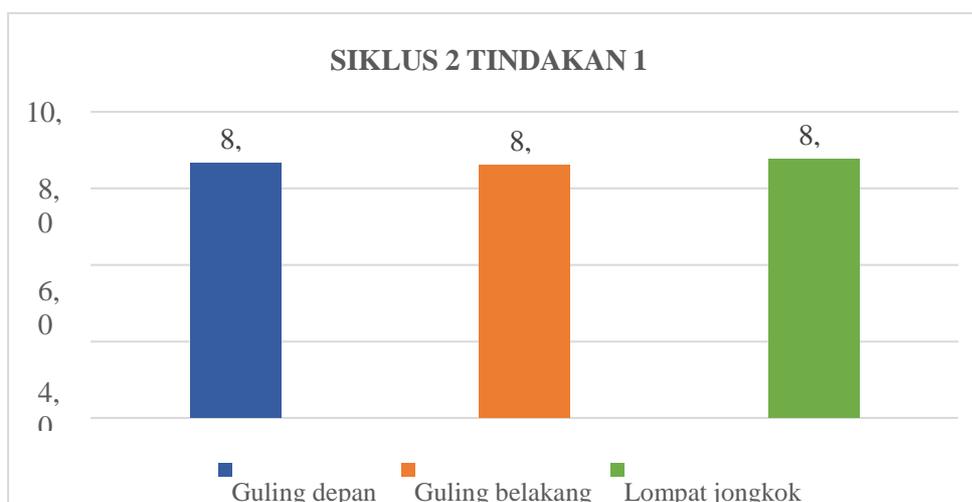
4.2.4.3 Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan pada siklus dua tindakan satu akan mengacu pada RPP yang sudah disusun yakni menerapkan pola gerak dominan. Di awal pendahuluan guru memerintahkan siswa untuk berdoa lalu melaksanakan administrasi kelas seperti mengabsen dan membariskan siswa. Lalu dilanjutkan dengan menanyakan kabar siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini.

Kegiatan inti guru memerintahkan dan mendemonstrasikan tumpuan tangan dan kaki melalui permainan kontekstual mendorong mobil mogok seperti yang ada di RPP. Dilanjutkan dengan menerapkan pola gerak dominan yaitu lompatan pada gerakan lompat jongkok yang di demonstrasikan terlebih dahulu oleh guru untuk kegiatan inti. Diakhir pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan pendinginan.

4.2.4.4 Penilaian hasil

Penilaian hasil untuk siklus dua tindakan satu ditemukan beberapa temuan dari catatan lapangan, dokumentasi serta perolehan nilai keterampilan yang disajikan dalam diagram tabel dibawah ini untuk setiap keterampilan.



Grafik 4. 5 Hasil Siklus Dua Tindakan Satu

Temuan pada siklus dua tindakan satu adalah siswa cenderung mulai lebih kondusif dari sebelumnya dan terlihat perkembangan dari keterampilan gerak mereka yang meningkat dari siklus sebelumnya. Pada keterampilan guling depan siswa meningkat sebesar 0,3, keterampilan guling belakang meningkat 0,2 dan terakhir keterampilan lompat jongkok meningkat sebesar 0,5.

4.2.4.5 Pengamatan

Pengamatan yang dilakukan oleh penulis ditemukan beberapa temuan yang ada dilapangan adalah sebagai berikut :

1. Siswa lebih aktif untuk berinteraksi dan menanyakan apakah gerakannya sudah benar atau belum.
2. Keterampilan peserta didik sudah sangat lebih baik dan pengurangan nilai sudah lebih sedikit.
3. Antusias siswa meningkat karena lebih didekatkan pada pendekatan permainan yang membuat mereka tidak cepat bosan.
4. Siswa sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

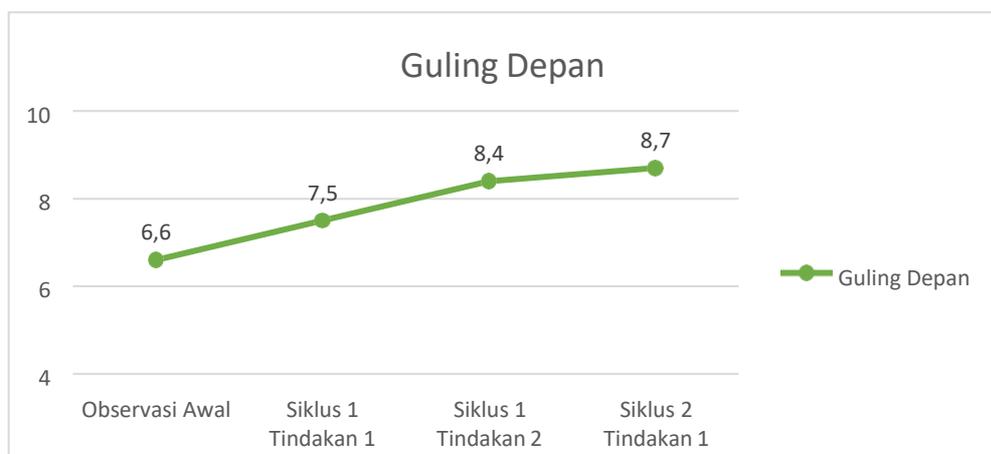
4.2.4.6 Refleksi

Berdasarkan hasil dari penilaian keterampilan, observasi catatan lapangan serta data yang didapat. Siswa sudah meningkat hasil belajar keterampilan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok. Oleh sebab itu, peneliti menghentikan penelitian di siklus dua tindakan satu karena dirasa sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan adanya peningkatan dari tiap siklus dan tindakannya.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Pembahasan dari Setiap Keterampilan

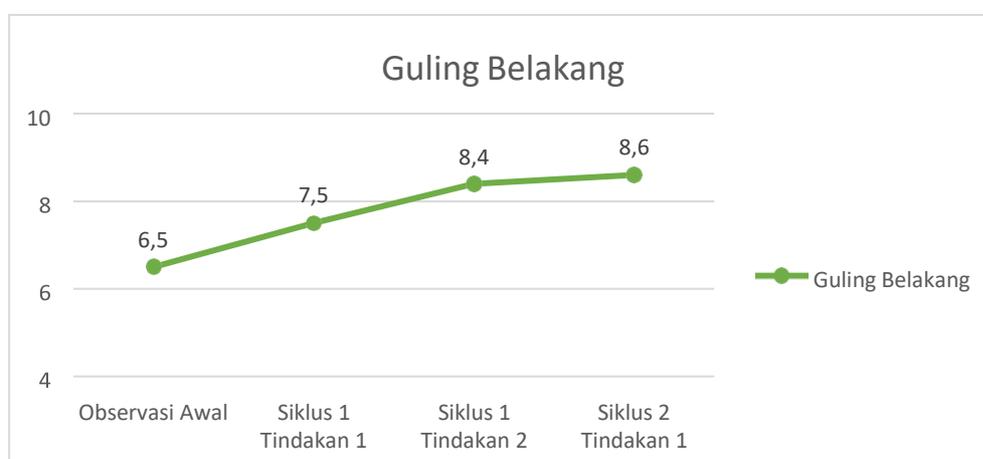
4.3.1.1 Guling Depan



Grafik 4. 6 Keterampilan Guling Depan

Hasil dari keterampilan guling depan pada observasi memperoleh nilai 6,6, pada siklus satu tindakan satu 7,5, siklus satu tindakan dua 8,4, dan siklus dua tindakan satu 8,7. Pada hasil yang dapat dilihat diatas bahwa penerapan Pola Gerak Dominan pada pembelajaran senam sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Mahendra (2001) bahwa PGD disesuaikan dengan pertumbuhan anak sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu sulit dan tetap menantang. Hal tersebut ditandai dengan nilai keterampilan guling depan yang awalnya mereka cukup rendah di angka 6,6 meningkat pada tiap siklusnya karena proses dari PGD yang menyesuaikan dengan kemampuan siswa.

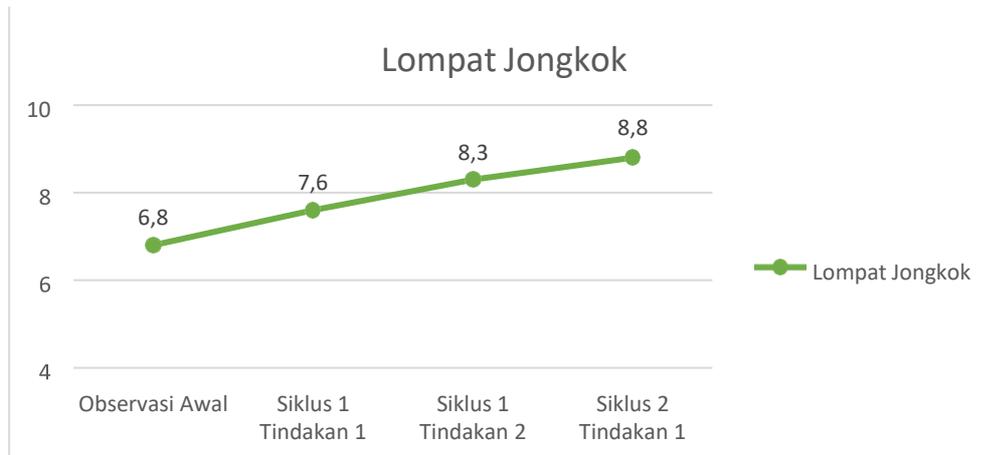
4.3.1.2 Keterampilan Guling Belakang



Grafik 4. 7 Keterampilan Guling Belakang

Hasil dari keterampilan guling belakang pada observasi memperoleh nilai 6,5, pada siklus satu tindakan satu 7,5, siklus satu tindakan dua 8,4, dan siklus dua tindakan satu 8,6. Pada keterampilan guling belakang sama halnya dengan keterampilan guling depan siswa cenderung mengalami peningkatan pada tugas geraknya, hal tersebut dapat didasari karena Pendekatan Pola Gerak Dominan menekankan terjalannya kaitan antara berbagai keterampilan (Mahendra, 2001). Setelah siswa memahami konsep berguling pada guling depan, cenderung mereka akan mudah memahami konsep pada guling belakang yang pada konsepnya hanya berbeda arah putaran.

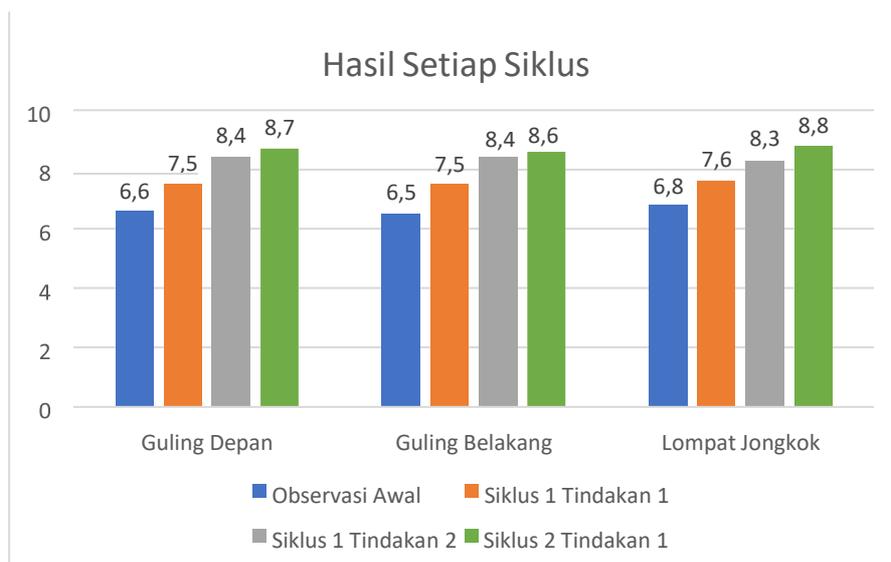
4.3.1.3 Keterampilan Lompat Jongkok



Grafik 4. 8 Keterampilan Lompat Jongkok

Hasil dari keterampilan ompat jongkok pada observasi awal memperoleh nilai 6,8, pada siklus satu tindakan satu 7,6, siklus satu tindakan dua 8,3, dan siklus dua tindakan satu 8,8. Lompat jongkok merupakan keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan dua keterampilan sebelumnya yaitu guling depan dan guling belakang, hal tersebut bertujuan untuk membuat siswa dapat melaksanakan tugas gerak dari yang mudah ke yang lebih sulit sebagaimana menurut Mahendra (2001) menyatakan bahwa pendekatan Pola Gerak Dominan menekankan pada urutan keterampilan dari yang sederhana ke arah yang lebih sulit yang berguna untuk guru agar dapat memperhatikan persyaratan kemampuan fisik untuk setiap kegiatan.

4.3.2 Hasil Keseluruhan Keterampilan Setiap Siklus



Grafik 4. 9 Simpulan Keseluruhan Keterampilan Setiap Siklus

Hasil keseluruhan pada 3 keterampilan yaitu guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok. Keterampilan guling depan saat observasi awal dimana belum diterapkan modifikasi pembelajaran memperoleh hasil nilai sebesar 6,6, pada siklus satu tindakan satu terjadi peningkatan sebesar 0,9 menjadi 7,5, lalu pada siklus satu tindakan dua terjadi peningkatan sebesar 0,9 menjadi 8,4 dan pada siklus dua tindakan satu terjadi peningkatan sebesar 0,3 menjadi 8,7. Nilai observasi awal hingga siklus dua tindakan satu untuk keterampilan guling depan terjadi peningkatan sebesar 2,1 dari 6,6 menjadi 8,7.

Saat observasi awal untuk keterampilan guling belakang didapatkan nilai sebesar 6,5, pada siklus satu tindakan satu terdapat peningkatan sebesar 1,0 menjadi 7,5, lalu pada siklus satu tindakan dua terjadi peningkatan sebesar 0,9 menjadi 8,4 dan pada siklus dua tindakan satu terjadi peningkatan sebesar 0,2 menjadi 8,6. Nilai observasi awal hingga siklus dua tindakan satu untuk keterampilan guling belakang terjadi peningkatan sebesar 2,3 dari 6,5 menjadi 8,6.

Saat observasi awal untuk keterampilan lompat jongkok didapatkan nilai sebesar 6,8, pada siklus satu tindakan satu terdapat peningkatan sebesar 0,8 menjadi 7,6, lalu pada siklus satu tindakan dua terjadi peningkatan sebesar 0,7 menjadi 8,3 dan pada siklus dua tindakan satu terjadi peningkatan sebesar 0,5 menjadi 8,8. Nilai observasi awal hingga siklus dua tindakan satu untuk keterampilan lompat jongkok terjadi peningkatan sebesar 2 dari 6,8 menjadi 8,8.

4.3.3 Hasil Keseluruhan Keterampilan Tiap Siklus



Grafik 4. 10 Simpulan Hasil Keseluruhan Persiklus

Hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan memperoleh nilai 6,6 untuk observasi awal dari tiga keterampilan yaitu guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok, dari observasi awal hingga siklus satu tindakan satu terdapat kenaikan sebesar 0,9 menjadi 7,5, siklus satu tindakan dua meningkat sebesar 0,9 menjadi 8,4, dan siklus dua tindakan satu meningkat sebesar 0,3 menjadi 8,7. Maka perolehan hasil penelitian dari observasi awal sampai dengan siklus dua tindakan satu memperoleh hasil yang signifikan yaitu 8,7.

4.4 Diskusi Penemuan

Berdasarkan hasil pengamatan dan pengolahan data didapatkan hasil mengenai penerapan Pola Gerak Dominan (PGD) terhadap aktivitas senam di sekolah memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap keterampilan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok siswa di kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi.

Pengaruh yang cukup tinggi dapat dilihat dari hasil analisis data yang sudah dilakukan bahwa terdapat peningkatan nilai hasil tes keterampilan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok dari awal observasi hingga siklus dua tindakan satu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) pada pembelajaran senam dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 4 Cimahi.

Dalam penelitian yang sudah dilaksanakan oleh penulis didapat peningkatan dari segi keterampilan guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok siswa. Adapun beberapa hasil yang peneliti temukan selama menerapkan pola gerak dominan ini adalah:

1. Siswa cenderung menjadi lebih paham terhadap tugas gerak yang mereka lakukan karena guru lebih detail menjelaskan terkait gerakan dominan yang terdapat pada keterampilan yang harus dikuasai siswa.
2. Meningkatnya antusias siswa meskipun cenderung tidak terlalu terlihat namun dari setiap tindakan yang dilakukan oleh peneliti terdapat perubahan dari antusias siswa ditandai dengan mereka yang fokus untuk menyimak materi dan tidak sabar untuk melaksanakan permainan.

3. Siswa semakin aktif untuk bekerja sama dalam melakukan tugas gerak yang diintruksikan oleh guru yang berpengaruh terhadap nilai yang mereka dapatkan menjadi meningkat.

Hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan memperoleh nilai 6,6 untuk observasi awal dari tiga keterampilan yaitu guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok, dari observasi awal hingga siklus satu tindakan satu terdapat kenaikan sebesar 0,9 menjadi 7,5, siklus satu tindakan dua meningkat sebesar 0,9 menjadi 8,4, dan siklus dua tindakan satu meningkat sebesar 0,3 menjadi 8,7. Maka perolehan hasil penelitian dari observasi awal sampai dengan siklus dua tindakan satu memperoleh hasil yang signifikan yaitu 8,7.

Hal tersebut sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan dalam pembelajaran senam gerakan meroda menggunakan pola gerak dominan pada penelitian lainnya didapat data bahwa penerapan pola gerak dominan dapat meningkatkan upaya gerakan meroda siswa ditandai dengan adanya peningkatan rata-rata nilai pada setiap siklus yang dilakukan, pada siklus I didapat nilai 54,60, pada siklus I tindakan 2 nilai rata-rata 61,35, siklus 2 tindakan 1 nilai rata-rata 66,67, dan siklus II tindakan 2 nilai rata-rata 75,57 (Oksyalia et al., 2018)

Dari data tersebut pola gerak dominan menjadi salah satu pendekatan yang dapat di terapkan pada pembelajaran PJOK di sekolah khususnya pada pembelajaran senam lantai, hal tersebut merujuk pada pernyataan ketika guru dapat semakin kreatif dan mengembangkan variasi serta kombinasi gerakan maka hasil dari keterampilan siswa akan semakin efektif (Oksyalia et al., 2018). Sejalan dengan hal tersebut menurut Agus, (2001) menyatakan jika guru menerapkan pendekatan pembelajaran yang formal tanpa ada pendekatan permainan atau bahkan tidak menggunakan sama sekali pendekatan pola gerak dominan siswa akan merasa kurang termotivasi dan pembelajaran akan terasa monoton bahkan menakutkan bagi sebagian siswa.

Data ditemukan bahwa penerapan pola gerak dominan ini memiliki peran dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan guling depan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli Lamusu bahwa terlihat hasil yang cukup yang signifikan sebelum dan setelah diterapkan pendekatan pola gerak dominan, hal tersebut didasari oleh data hasil dimana Thitung lebih besar dari

Tdaftar harga thitung telah berada di dalam daerah penerimaan HA (Lamusu. A, 2022)

Pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa pendekatan pola gerak dominan melalui beberapa gerakan seperti *Tilt, Hover, Balance, Move, Push, Turn, Swing, Hover, dan Roll Before Landing* dapat memengaruhi hasil belajar siswa pada keterampilan guling depan (Pambudi et al., 2023) Hal ini diperkuat dengan hasil bahwa hanya 2 siswa yang mencapai ketuntasan sebelum penilaian pra siklus, diikuti oleh 6 siswa yang tuntas di siklus I. Perbedaan utama pada Siklus II adalah 22 siswa menyelesaikan siklus, dan terdapat 29 siswa pada siklus III. Gerakan jenis ini dipelajari untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Data dari pembelajaran pra-siklus menunjukkan hal ini, dengan 7% siswa menguasai pengetahuan pada akhir siklus pertama, meningkat menjadi 21% selama minggu pertama di kelas. Penguasaan meningkat drastis di Siklus I-II, bertambah 76%, dan di Siklus III, bertambah 97%. Dari hasil tersebut sudah cukup menjelaskan bahwa penerapan pola gerak dominan memiliki signifikansi yang cukup tinggi untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada keterampilan guling depan.

Hasil penelitian dan data diatas menjelaskan bahwa penerapan Prekomendasola Gerak Dominan (PGD) pada pembelajaran senam memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap hasil belajar keterampilan siswa sehingga perlu diterapkan di sekolah.

