

**PENGARUH PENDEKATAN PAIKEM DAN POLA GERAK DOMINAN
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Celine Marcelia DPR

NIM 1504248

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2019

**PENGARUH PENDEKATAN PAIKEM DAN POLA GERAK DOMINAN
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI**

Oleh

Celine Marcelia Dwi Putri Ramadhan

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Celine Marcelia Dwi Putri Ramadhan

April 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis

CELINE MARCELIA DPR

**PENGARUH PENDEKATAN PAIKEM DAN POLA GERAK DOMINAN
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Helmy Firmasayah, M.Pd.

NIP. 197312282005011002

Pembimbing II



Dra. Hj. Gom Rohmah, M.Pd.

NIP. 196005181987032003

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIFO.

NIP: 196207181988031004

ABSTRAK

Celine Marcelia Dwi Putri Ramadhan (2019). Pengaruh Pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. Pembimbing I : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Pembimbing II : Dra. Oom Rohmah, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji adanya pengaruh pendekatan paikem dan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam lantai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP negeri 40 Bandung yang berjumlah 347 orang siswa. Sampel pada penelitian ini adalah 70 orang siswa dari kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. instrument yang digunakan yaitu lembar penilaian siswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistika pada *Microsoft Excel 2013*. Hasil penghitungan uji signifikansi yang melalui penerapan pendekatan paikem, menggunakan signifikansi dua rata-rata didapat nilai $T_{hitung} 9,1$ dan $T_{tabel} 1,7$, yang berarti $T_{hitung} 9,1 > T_{tabel} 1,7$, maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan penerapan pendekatan paikem terhadap hasil belajar senam lantai. Adapun yang melalui pendekatan pola gerak dominan menggunakan signifikansi dua rata-rata didapat nilai $T_{hitung} 7,4$ dan $T_{tabel} 1,7$, yang berarti $T_{hitung} 7,4 > T_{tabel} 1,7$, maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan penerapan pendekatan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam lantai. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan paikem dan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam lantai.

Kata kunci: PAIKEM, Pola Gerak Dominan, Hasil Belajar Senam Lantai

ABSTRACT

Celine Marcelia Dwi Putri Ramadhan (2019). The influence of PAIKEM Approach and the Dominant Movement Patterns in the Learning Result in Floor Gymnastics. Supervisor: Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd. Supervisor II: Dra. OOM Rohmah, M. Pd. Courses of Physical Education Health and Recreation, Indonesia University of Education.

The purpose of this study was to find out and test the influence of the paikem approach and the dominant movement pattern on the results of floor gymnastics learning. The method used in this study is the experimental method used by the Pretest Posttest Control Group Design research design. The population in this study was 8th grade students from SMPN 40 Bandung, which had 347 students. The sample in this study was 70 students from class VIII SMPN 40 Bandung. In the sampling, the researchers used simple random sampling techniques. The instrument used is the student evaluation sheet. The data collected were analyzed using statistical analysis in Microsoft Excel 2013. The results of the calculation of the significance tests by applying the Paikem approach, using two average means obtained a value of $T_{hitung} 9.1$ and $T_{table} 1.7$, which means $T_{hitung} 9.1 > T_{table} 1.7$, then H_0 is rejected. This means that there is a significant effect of applying the paikem approach to learning outcomes in floor gymnastics. As for those who approach the dominant movement pattern using a significance of two on average, they obtained a value of $T_{count} 7.4$ and $T_{table} 1.7$, which means that $T_{hitung} 7.4 > T_{table} 1.7$, then rejects H_0 . This means that there is a significant effect of the application of the dominant movement pattern approach for learning outcomes in floor gymnastics. Then it can be concluded that there is a significant effect of the Paikem approach and the dominant movement pattern in the results of the learning exercises on the floor.

Keywords: PAIKEM, dominant movement patterns, floor gymnastics learning outcomes

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Belajar dan Hasil Belajar	7
2.1.1 Belajar	7
2.1.2 Hasil Belajar	8
2.2 Hakikat Senam.....	9
2.2.1 Pengertian Senam.....	9
2.2.2 Jenis-jenis Senam	11
2.2.3 Guling Depan	12
2.2.4 Guling Belakang.....	14
2.3 PAIKEM	14
2.3.1 Pengertian PAIKEM	14
2.3.1.1 Pembelajaran Aktif	15
2.3.1.2 Pembelajaran Inovatif.....	16
2.3.1.3 Pembelajaran Kreatif	16
2.3.1.4 Pembelajaran Efektif	16
2.3.1.5 Pembelajaran Menyenangkan	17
2.3.2 Karakteristik PAIKEM.....	17
2.3.3 Tujuan PAIKEM	18
2.4 Pendekatan Pola Gerak Dominan	18
2.4.1 Pengertian Pola Gerak Dominan	18
2.4.1.1 <i>Landing</i> (Pendaratan).....	20
2.4.1.2 <i>Static Position</i> (Posisi Statis).....	20
2.4.1.3 <i>Locomotion</i> (Gerak Berpindah)	22
2.4.1.4 <i>Swings</i> (Ayunan).....	23
2.4.1.5 <i>Rotations</i> (Putaran)	24
2.4.1.6 <i>Springs</i> (Lompatan)	25
2.4.1.7 <i>Flight and Height</i> (Layangan dan Ketinggian).....	26
2.5 Kerangka Berpikir	27
2.6 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29

3.2 Partisipan	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.4.1 Instrumen Keterampilan Guling Depan dan Guling Belakang	32
3.4.2 Format Penilaian Keterampilan Guling Depan dan Guling Belakang	34
3.5 Prosedur Penelitian	34
3.6 Analisis Data.....	35
3.6.1 Menghitung Rata-rata.....	35
3.6.2 Menghitung Simpangan Baku	35
3.6.3 Uji Normalitas	35
3.6.4 Uji Homogenitas	37
3.6.5 Uji Hipotesis.....	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.2 Uji Prasyarat Analisis	41
4.3 Uji Normalitas	42
4.4 Uji Homogenitas.....	42
4.5 Uji Hipotesis	43
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran dan Rekomendasi.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
Lampiran	51

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal:

- Burhanuddin, M, A. (2017). *Tata Kelola Pembelajaran Aaktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) di SMA Pondok Pesantren IMMIM Makassar*. Jurnal Idaarah, Vol 1, No 1.
- Dean Oksyalia dkk. (2018). *Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Lantai*. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School.
- Harrel, R. (2005). *The Forward Roll*. CrossFit Journal Article
- Indah & Indahwati. (2015). *Penerapan Media Audiovisual Dalam Gerak Senam Lantai (Meroda, Forward Roll, Handstand) Terhadap Hasil Belajar siswa*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 03
- Krick, D., & Macdonald, D. (1998). *Situated Learning in Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education.
- Kurniawan & Tangkudung. (2016). *Development of Interactive Multimedia Based Gymnastic Floor Techniques Learning Model For Junior High School Students*.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Domina*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen
- Mahendra, A. (2002). *Pembelajaran Senam Disekolah Dasari*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sari dkk. (2016). *Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol 26 No 1.
- Siregar, E., Nara, H. (2015). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Suharjana, F. (2006). *Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*.
- Suharjana, F. (2006). *Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Di SD Kelas Bawah (Kelas I, II, III)*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Syafirmar. (2016). *Penerapan Model Pembelajaran Paikem Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, sains, dan Humaniora. Vol. 2 No 3.

Wibowo, A., & Tangkudung, J. (2016). *Development of Interactive Multimedia-Based Gymnastics Floor Techniques Learning Model for Junior High School Student*.

Buku:

Abduljabar, B., Darajat, J. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Hamalik, Oemar., (2009). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015). *Model-model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2016). *Belajar & Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung.

Purwanto. (2016). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.

Suwandar (2017). *Modul Keterampilan dan Didaktik Metodik Senam*. Cimahi.