

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani maupun olahraga termasuk pembelajaran senam, kelancaran proses sering kali menghadapi berbagai kendala. Saat ini yang menjadi masalah utama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia lebih pada rendahnya efektivitas pengajaran di sekolah, seperti halnya di Australia (Tinning, 1987). Kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana sering kali menjadi penyebab terganggunya proses belajar mengajar pendidikan jasmani atau olahraga. Umumnya guru pendidikan jasmani beranggapan kuat bahwa senam merupakan keterampilan yang kompleks, yang mengandung bahaya, sehingga mereka merasa takut terjadi kecelakaan pada anak didiknya, oleh karenanya ketersediaan alat senam yang baku yang cukup banyaknya merupakan syarat mutlak berjalannya Proses Belajar Mengajar (PBM) yang sudah tidak dapat ditawar-tawar lagi. Namun sebetulnya ada hal lain yang lebih mendasar yang berkaitan dengan lancar tidaknya kegiatan tersebut. Hal yang dimaksud adalah kualitas serta kemampuan guru atau pelatih dalam mengelola kegiatan belajar mengajar tersebut.

Kondisi rendahnya kualitas pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), sekolah lanjutan bahkan di perguruan tinggi disebabkan beberapa faktor, salah satunya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani (Cholik Mutohir, dan Rusli Lutan, 1990). Oleh karena mutu guru berkaitan erat dengan mutu pendidikan, maka faktor guru sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar sangat menentukan dan merupakan kunci keberhasilan pelaksanaan pendidikan termasuk pendidikan jasmani.

Untuk meningkatkan mutu pendidikan perlu ditekankan pada upaya peningkatan mutu atau kualitas guru.

Guru/pelatih sebagai sumber utama dalam proses pembelajaran/pelatihan tentunya memiliki tanggung jawab yang paling besar dalam upaya mengefektifkan pembelajaran. Kedudukan guru/pelatih dalam proses belajar mengajar/pelatihan memiliki posisi sentral, sehingga setiap guru/pelatih perlu mengetahui, memahami prinsip-prinsip pengelolaan pembelajaran. Lebih jauh lagi, keterampilan dan seni penerapan prinsip-prinsip proses belajar mengajar, diantaranya pengajaran senam, sangat menentukan efektivitas pembelajaran.

Efektivitas pembelajaran seperti halnya pendidikan jasmani di SD tercermin dalam keterlibatan siswa selama dan setelah pembelajaran itu berakhir. Mestinya selama mengikuti pelajaran siswa harus merasa senang dan semuanya mengikuti proses pembelajaran dan ketika pembelajaran selesai siswa masih ingin melakukannya lagi. Keinginan serta perasaan senang mendorong ia untuk ikut lagi pada pelajaran pendidikan jasmani berikutnya atau belajar sendiri di luar pelajaran. Seperti pendapat Tinning yang dikutip oleh Hyland (1990 : 51) yang mengatakan : *"The essence of good teaching in physical education is that the kids should enjoy the experience and choose to continue to participate in activity when school is over"*. Hal ini bermakna bahwa hal yang pokok dari pengajaran pendidikan jasmani yang baik adalah siswa harus dapat menyenangi pengalaman dan memilih untuk melanjutkan partisipasinya dalam aktivitas tersebut sesudah pelajaran selesai atau di luar jam pelajaran. Ini dapat tercapai kalau bahan yang dipelajari menarik bagi siswa, dan siswa sering memperoleh kepuasan. Hal ini juga terjadi pada proses pelatihan senam di perkumpulan.

Kenyataan di lapangan dalam pembelajaran/pelatihan senam sering terjadi siswa/atlet merasa takut untuk ikut serta apalagi siswa yang mempunyai kendala seperti daya tangkap lambat, kegemukan, kurang kuat dan lain-lain, karena dalam pembelajaran/pelatihan senam sering terjadi guru/pelatih langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan senam seperti guling, handstand, baling-baling, headspring pada lantai, dan lompat jongkok serta kang-kang pada kuda-kuda lompat (boks/peti lompat) kepada para siswanya. Bagi anak/siswa yang berbakat dan sudah siap fisiknya hal ini tidak terlalu menjadi masalah, tapi bagi siswa yang belum siap fisiknya, yang belum mempunyai pengalaman gerak dan siswa yang mempunyai kendala seperti yang telah disebutkan di atas, hal ini akan menyulitkan, sehingga mereka mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, karena walaupun dilakukan secara sistematis, tetapi pendekatan seperti itu menurut penulis kurang tepat, karena akan memberikan stres kepada anak/atlet baik psikologis maupun fisik, akibatnya anak enggan untuk belajar senam, apalagi melanjutkan aktivitasnya di luar jam pelajaran.

Guru/pelatih cenderung mengajarkan olahraga senam yang baku kepada siswa atau anak yang sebetulnya belum mampu melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan oleh orang dewasa. Maka dapat diduga bahwa tingkat keberhasilan siswa/anak dalam menyelesaikan tugas pembelajaran tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh pendekatan pengajaran yang disampaikan oleh guru/pelatih yang secara langsung mengajarkan teknik dasar atau keterampilan senam. Seyogyanya pada tingkat sekolah dasar (anak-anak) materi pengajaran tidak disampaikan dalam nuansa cabang olahraga, tetapi lebih mendasarkan kepada upaya memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya kepada anak. Hal ini cocok dengan pengajaran senam melalui Pola Gerak Dominan (PGD) atau Dominant Movement Pattern (DMP). Karena dalam pengajaran senam melalui PGD ini

kepada siswa diberikan pengalaman gerak yang banyak dan bervariasi sesuai dengan masing-masing PGD yang mendasari semua gerakan senam, jadi tidak langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan senam. Penyampaian pelajaran pun disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui kegiatan yang menarik dan menyenangkan sambil menanamkan aspek-aspek mental, moral, dan sosial di samping aspek fisik.

Salah satu faktor yang ikut berperan dan merupakan salah satu unsur penting terhadap pencapaian efektivitas pengajaran atau hasil belajar senam adalah model pendekatan atau cara penyampaian materi pengajaran atau disebut juga cara mengajar yang tepat. Penguasaan model pendekatan dalam mengajar bagi setiap guru/pelatih adalah tuntutan yang harus dipenuhi sebagai tenaga profesional.

Guru/pelatih bisa disebut berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan profesional, dan dapat menggunakan secara kreatif berbagai keterampilan mengajar serta berinteraksi dengan lingkungan pembelajaran secara efektif.

Selama ini nampaknya penyajian materi pembelajaran senam (dalam kegiatan olahraga) masih didominasi oleh pendekatan tradisional. Yang dimaksud dengan pengajaran tradisional adalah cara mengajar yang langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan cabang olahraga. Misalnya dalam mengajar senam guru langsung mengajarkan headspring, lompat kang-kang, tanpa modifikasi dan persiapan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pendekatan mengajar seperti ini cenderung menjadikan siswa atau anak merasa kurang senang dan bahkan mereka akan frustrasi manakala mereka gagal atau tidak mampu melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Seperti misalnya dalam mengajarkan gerakan lompat jongkok pada peti lompat. Dengan pendekatan tradisional

guru langsung mengajarkan lompat jongkok pada alat sebenarnya (kuda-kuda lompat/peti lompat). Kalau para siswanya belum menguasai awalan, lompatan, pendaratan, dan sikap jongkok melewati peti lompat mereka akan sulit melaksanakan tugas gerak bahkan mungkin takut untuk melakukan gerakan tersebut. Bila hal ini terjadi maka anak akan merasa enggan untuk mengikuti proses belajar mengajar senam berikutnya, apalagi untuk belajar sendiri di luar jam pelajaran, karena mereka mempunyai pengalaman yang kurang menyenangkan. Hal ini mencerminkan rendahnya efektivitas pembelajaran senam khususnya, dan secara umum mencerminkan rendahnya efektivitas pengajaran penjas di SD, maupun pelatihan senam di perkumpulan-perkumpulan.

Sedangkan pendekatan mengajar senam yang dimulai dengan PGD (Pola Gerak Dominan) yaitu pola-pola gerak yang mendasari keterampilan senam, adalah cara mengajar yang tidak langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan cabang olahraga dalam hal ini senam, tetapi kepada anak atau siswa diberikan dulu PGD yang mendasari teknik dasar keterampilan senam tersebut. Sebagai contoh sebelum mengajarkan lompat jongkok pada peti lompat kepada para siswanya guru secara bertahap memberikan dulu :

1. Pendaratan (landing)

Kepada para siswa diajarkan dulu berbagai bentuk pendaratan dengan kaki untuk berbagai lompatan dari berbagai ketinggian dengan atau tanpa alat.

2. Gerak berpindah tempat (lokomotor) dalam bentuk lari dengan berbagai macam variasi.

3. Tolakan (spring)

Tolakan dengan satu atau dua kaki dan tolakan dua tangan dengan atau tanpa alat.

4. Gabungan lari dengan tolakan kaki baik tanpa alat atau dengan alat (papan tolak), dan pendaratan dari berbagai bentuk lompatan. Semua tahap gerak tersebut diajarkan

kepada anak atau siswa melalui bentuk-bentuk permainan, supaya menarik dan menyenangkan anak atau siswa. Kalau keempat langkah (tahap) tersebut telah dikuasai oleh siswa, baru siswa melakukan gerakan lompat jongkok secara utuh melewati peti lompat dengan ketinggian peti lompat bertahap dari rendah ke tinggi yang dipersyaratkan.

Hal ini berbeda dengan metoda bagian, dimana dalam metoda bagian guru langsung mengajarkan keterampilan senam walaupun keterampilan senam tersebut dibagi-bagi, dari mulai awalan, tolakan, layangan, dan pendaratan. Dalam pendekatan PGD yang diajarkan kepada anak/siswa mula-mula adalah berbagai gerak dasar yang menjadi pola gerak dominan keterampilan tersebut. Kalau sudah dikuasai PGD yang mendasari keterampilan tersebut baru guru mengajarkan kepada anak/siswa keterampilan tersebut.

Hal ini akan memudahkan siswa untuk menguasai gerakan lompat jongkok tersebut karena siswa telah menguasai dasar gerakan lompat jongkok dan kualitas fisik yang memadai. Seperti pendapat Russel (1986 : 46) yang mengatakan :

Finer, more precise and more specific skill learning follows much more easily if the students/gymnast have "explored" varieties of movements within each pattern and have developed the physical and motor qualities inherent in each DMP.

Maknanya adalah jika siswa/pesenam telah menguasai berbagai gerakan masing-masing pola dan telah mengembangkan kualitas fisik dan gerak yang melekat pada masing-masing PGD ternyata mudah untuk mempelajari keterampilan yang lebih spesifik. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan multilateral. Sasaran pembinaan olahraga usia dini (usia SD) bukan untuk mencapai prestasi puncak tetapi ditujukan pada pembinaan menyeluruh untuk pembentukan landasan fisik dan gerakan-gerakan dasar yang kuat sebagai persiapan menuju puncak pembinaan prestasi.

Perkembangan menyeluruh tersebut merupakan sebuah dasar bangunan piramid dari suatu sistem pembinaan yang berjenjang menuju suatu puncak pembinaan prestasi yang tidak dapat dipotong kompas. Hal ini disebabkan karena perkembangan seluruh potensi atlet baik fisik maupun keterampilan gerak-gerak dasar akan membentuk kerangka yang kuat dan benar guna menunjang peningkatan prestasi pada tahap berikutnya. Dalam hal ini Harsono (1988 : 108) mengatakan :

Dalam perkembangan multilateral, terutama perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari cabang olahraganya. Metode latihan demikian merupakan pedoman dan dasar menuju spesialisasi dalam suatu cabang olahraga tertentu.

Keuntungan lain pendekatan dengan PGD adalah : dengan pendekatan PGD dapat lebih disesuaikan dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu sulit tapi tetap menantang dan menyenangkan, mempermudah guru menentukan point-point penting pengajaran (teaching points) yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan, memungkinkan guru untuk memperhatikan persyaratan kemampuan fisik untuk setiap kegiatan, dan memungkinkan guru merencanakan program yang seimbang (Mahendra, 2000 : 16).

Dalam pembelajaran senam dengan PGD ini tidak harus menggunakan peralatan yang baku atau standar seperti papan tolak (beat board), kuda-kuda Lompat (vaulting horse) atau bahkan peti lompat, dan matras standar tetapi alat-alat yang ada di sekolah bisa digunakan seperti bangku, meja, balok kayu, jerami atau sabut kelapa dan lain-lainnya dapat dipergunakan asal bisa dipakai untuk mengajarkan PGD.

Direktur pelatihan senam nasional Australia Schembri (1986 : 11) mengatakan :

The growth and development (chapter 13) emphasizes the importance of coach commences with are suitable to the child's level of development. This approach commences with very general whole body activities such as skipping and jumping, and as

a child develops, moves to skills requiring a finer control, such as a run stretched jump from a mini trampoline. The DMP framework provides an excellent model for teaching gymnastics on a developmentally sound basis.



Hal ini menurutnya adalah bahwa pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang penting. Oleh karena itu, pentingnya aktivitas pembelajaran awal yang cocok dengan tingkat perkembangan anak. Pendekatan ini dimulai dengan aktivitas seluruh tubuh yang sangat umum seperti skipping dan lompat, dan dengan berkembangnya anak, kemudian berpindah ke keterampilan yang membutuhkan kontrol yang lebih baik, seperti lari lalu lompat melenting dari mini tramp. Kerangka PGD merupakan cara yang sangat baik untuk mengajar senam pada sebuah dasar pengembangan yang benar.

Selanjutnya Schembri (1990 : 12) menekankan : *"they help the teacher to know what were the real foundation activities which might be left out in a skills only program"*. Maksudnya PGD membantu guru untuk mengetahui aktivitas dasar yang benar, yang mungkin tidak terdapat dalam sebuah program yang hanya untuk melatih keterampilan.

Untuk mencapai efektivitas pengajaran atau hasil belajar senam yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan jasmani yang baik, guru perlu menguasai dan mampu menggunakan pendekatan (cara mengajar) senam yang cocok dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik atau siswa.

B. Perumusan Masalah

1. Masalah

Seperti telah dipaparkan dalam latar belakang masalah yaitu rendahnya efektivitas pembelajaran senam yang salah satu penyebabnya yang menonjol saat ini adalah cara penyampaian materi pembelajaran atau pendekatan yang masih menggunakan pendekatan

tradisional, di mana guru langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan senam tanpa disesuaikan dengan kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Berkaitan dengan itu, untuk mengidentifikasi secara khusus efektivitas dua pendekatan mengajar yang kemudian dijadikan variabel dalam penelitian ini dikaitkan dengan tingkat kemampuan mempelajari gerakan baru (motor educability).

2. Identifikasi

Ada dua variabel utama yang tercakup dalam penelitian ini yaitu dua variabel bebas (independent variable) yaitu pendekatan mengajar PGD dan Pola Tradisional, dan variabel terikat (dependent variable) yaitu hasil belajar senam. Disamping itu ada variabel atribut yang turut dikaitkan yaitu motor educability yang mencakup siswa dalam kelompok motor educability tinggi dan rendah yang dihasilkan melalui tes yaitu Iowa Brace Test.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh temuan baru mengenai penggunaan pendekatan mengajar yang efektif dalam pembelajaran senam di SD dan perkumpulan-perkumpulan senam. Temuan tersebut dapat dijadikan landasan dalam upaya pengembangan pembelajaran senam yang lebih efektif dan efisien. Pembelajaran senam merupakan bagian dari materi kurikulum dalam pendidikan jasmani di SD baik pada intrakulikuler maupun dan terutama pada ekstrakulikuler. Hasil seperti ini sangat diperlukan oleh guru/pelatih dalam membantu memberikan kejelasan mengenai efektivitas pendekatan mengajar senam di SD, dan juga bagi para pelatih pada perkumpulan senam.



2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan pengaruh pendekatan mengajar senam pola tradisional dan pendekatan mengajar senam dengan PGD terhadap hasil belajar senam. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk :

- a. Mengungkapkan efektivitas pendekatan mengajar senam dengan PGD dan pola tradisional terhadap hasil belajar senam pada anak usia 10 sampai dengan 12 tahun (usia SD)..
- b. Mengungkapkan perbedaan efektivitas pendekatan mengajar senam dengan PGD dan pola tradisional terhadap hasil belajar senam pada anak/siswa yang memiliki tingkat motor educability tinggi.
- c. Mengungkapkan perbedaan efektivitas pendekatan mengajar senam dengan PGD dan pola tradisional terhadap hasil belajar senam pada anak/siswa yang memiliki tingkat motor educability rendah.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan gambaran umum di atas, dapat diperoleh informasi berkenaan dengan pendekatan mengajar yang efektif dan efisien dalam pembelajaran senam yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Oleh karena itu maka hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi berbagai pihak yang berkepentingan dengan pembinaan dan pengembangan pembelajaran/pelatihan senam di SD dan di perkumpulan-perkumpulan senam.

Jika tujuan penelitian tersebut dapat dicapai, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi FPOK, PGSD-UPI dan LPTK, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan berupa pengayaan literatur dan pengembangan ilmu metodologi pembelajaran oleh FPOK dan PGSD UPI dalam rangka mempersiapkan guru-guru pendidikan jasmani di SD.
2. Bagi guru-guru pendidikan jasmani di SD dapat dijadikan bahan rujukan dalam mengajarkan senam di SD.
3. Bagi PB. Persani dapat membantu dalam upaya pembibitan pesenam-pesenam potensial.

Dari aspek pengembangan teori, hasil penelitian ini minimal dapat memantapkan suatu pendekatan pembelajaran yang berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan gerak.

E. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penggunaan pendekatan mengajar senam dengan PGD dan pola tradisional, serta pengaruhnya terhadap hasil belajar senam anak (siswa SD). Penelitian ini dibatasi dengan subyek yang terdiri dari 40 orang siswa SD putra kelas 4, 5, dan 6.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan memperhatikan fakta-fakta yang mempengaruhi validitasnya, diantaranya adalah kesungguhan para siswa SD yang menjadi sampel penelitian selama proses perlakuan (pendekatan mengajar senam dengan PGD dan pola tradisional). Sehubungan dengan itu penulis selalu mendorong dan mengingatkan para siswa pada setiap kali akan dilakukan perlakuan dengan dibantu pelatih senam. Demikian pula terhadap kesungguhan para pelatih senam dalam mengimplementasikan kedua pendekatan mengajar dalam penelitian

ini. Oleh karena itu sebelumnya para pelatih senam ditatar lebih dahulu mengenai teknik penggunaan kedua pendekatan tersebut.

F. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Asumsi merupakan landasan (titik tolak) pemikiran yang akan memberikan batasan-batasan dalam keseluruhan penelitian ini. Asumsi dapat membantu peneliti dalam memberi arah terhadap pelaksanaan penelitian. Keterampilan gerak-gerak dasar perlu dikembangkan sejak usia dini, dan anak harus sebanyak mungkin melakukan bermacam-macam gerak dasar, hal ini akan memperkaya perbendaharaan gerak seorang anak dan bisa menjadi landasan yang kuat bagi pengembangan keterampilan berbagai cabang olahraga menuju penyempurnaan teknik yang sebenarnya pada cabang-cabang olahraga tersebut, karena keterampilan cabang olahraga merupakan rangkaian dari keterampilan gerak-gerak dasar.

Dalam hal ini cocok dengan pendekatan mengajar PGD karena dalam PGD anak diberi berbagai macam gerak dasar dari semua pola gerak dominan dalam senam sebelum diberi berbagai keterampilan senam. Kalau berbagai PGD sudah dikuasai baru kepada anak diberikan keterampilan senam tersebut. Hal ini akan memudahkan bagi anak dibandingkan kalau kepada anak langsung diajarkan keterampilan senam seperti dalam pola tradisional. Kalau anak belum siap maka keterampilan tersebut sulit untuk dikuasai oleh anak. Hal ini akan menyebabkan anak frustrasi dan bahkan bisa terjadi cedera. Selain memudahkan bagi anak dalam pendekatan mengajar PGD guru/pelatih tidak lagi takut terjadi kecelakaan yang timbul dari keterampilan yang kompleks dan berbahaya, dan tidak lagi ditakut-takuti oleh kemungkinan belajar ribuan keterampilan yang tidak ada

kaitannya, tetapi hanya mengenalkan kegiatan-kegiatan senam yang mendidik dalam program sekolah/perkumpulan. Sehingga atmosfer kegiatan pembelajaran menarik dan menyenangkan siswa/atlet.

Untuk mencapai proses belajar keterampilan gerak yang efisien, hanya dapat diberikan melalui tahapan tingkat keterampilan mulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi. Latihan yang berulang-ulang dan dengan melibatkan semua pengalaman belajar gerak yang pernah diperoleh dapat mencapai tingkat keterampilan yang tinggi. Dalam hal ini penulis mengamati mengenai perlunya mencari pendekatan atau cara mengajar senam yang tepat, karena pendekatan yang tepat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak (siswa) merupakan salah satu faktor penting terhadap pencapaian efektivitas pengajaran/pelatihan atau hasil belajar senam.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Bertitik tolak dari asumsi yang penulis kemukakan, maka dalam penelitian ini penulis kemukakan hipotesis perbandingan. Menguji hipotesis ini berarti menguji parameter populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan (Sugiyono, 1997). Rumusan hipotesis yang diajukan penulis dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

H1 = pendekatan mengajar senam pola tradisional dan PGD berpengaruh terhadap hasil belajar senam.

H2 = pendekatan mengajar senam dengan PGD lebih efektif daripada pola tradisional terhadap hasil belajar senam pada siswa/anak yang memiliki tingkat motor educability tinggi,

H3 = pendekatan mengajar senam dengan PGD lebih efektif daripada pola tradisional terhadap hasil belajar senam pada siswa/anak yang memiliki tingkat motor educability rendah.

G. Batasan Istilah

Agar tidak terjadi penafsiran yang keliru mengenai persoalan yang muncul dalam penelitian ini, penulis mencoba memaparkan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pendekatan pola tradisional adalah pendekatan mengajar yang langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan olahraga, dalam hal ini senam. Pendekatan yang digunakan berdasarkan kepada metode pelatihan olahraga prestasi yang tujuannya ditekankan pada penguasaan keterampilan yang mengarah pada pencapaian prestasi.
2. Pendekatan PGD adalah pendekatan mengajar yang tidak langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan olahraga senam, melainkan kepada siswa diberikan dahulu PGD yang mendasari teknik dasar keterampilan tersebut. Kalau PGD yang mendasari teknik dasar keterampilan tersebut telah dikuasai, baru teknik dasar keterampilan tersebut diajarkan.
3. PGD adalah pola gerak yang mendasari keterampilan dalam senam yang peranannya dominan, yang menjadi dinding bangunan (Building block) untuk keterampilan-keterampilan lainnya yang lebih kompleks. Seperti yang dikemukakan oleh direktur pelatih nasional Australia Schembri (1983 : 10) bahwa : "*The dominant movement patterns (DMP's) are the building blocks for more complex skills*". Sejalan dengan Schembri, Young (1991 : 20)

mempertegas : *"DMP's are the patterns which re-occur in gymnastics. They are the building blocks for more complex skills, in easier terms they are the stepping stones to skill development"*. Seperti misalnya putaran dalam gerakan guling (roll) ke depan merupakan PGD yang sama dengan putaran untuk gerakan salto ke depan, oleh karenanya, sebelum mengajarkan salto ke depan, guru harus mengajarkan dahulu putaran untuk roll ke depan dan PGD lainnya seperti lokomotor, lompatan (springs), dan pendaratan (landings). Kalau semua PGD ini sudah dikuasai baru gerakan salto ke depan dapat diajarkan. PGD dalam senam ini terdiri dari :

a. Pendaratan (landing)

Pendaratan adalah penghentian badan yang terkontrol dari gerakan melayang turun dari suatu alat atau dari lompatan. Pendaratan merupakan akhir gerakan dari PGD lainnya (posisi statis, lokomotor, ayunan, putaran dan lompatan). Pendaratan terdiri dari empat macam yaitu : pendaratan pada kaki, pendaratan pada tangan, pendaratan dengan putaran, pendaratan pada punggung.

b. Posisi statis (static position)

Posisi statis terdiri dari posisi bertahan atau diam yang umum dalam senam, yang terbagi dalam tiga bagian : tumpuan, menggantung, dan keseimbangan.

c. Gerak berpindah (locomotor)

Gerak berpindah tempat adalah pengulangan perpindahan badan, yang dilakukan dengan kaki, dengan tumpuan, dan dengan menggantung.

d. Ayunan (swing)

Ayunan merupakan bagian tak terpisahkan dengan senam, dan harus didahului dan didasari dari kegiatan gantungan, tumpuan baik dalam diam maupun berpindah pada berbagai alat, termasuk juga berbagai macam pegangan (grip) dan posisi tubuh selama menggantung dan bertumpu.

e. Putaran (rotation)

Putaran merupakan gerak berputar yang berhubungan dengan poros internal tubuh yaitu poros memanjang (longitudinal), poros transversal (transverse), dan poros depan belakang (anterior/posterior).

f. Lompatan (spring)

Lompatan merupakan kegiatan-kegiatan yang menghasilkan perpindahan tubuh dengan cepat seperti menolak dengan dua kaki, menolak dengan dua tangan, menolak dengan satu kaki.

4. Hasil belajar senam adalah penguasaan keterampilan teknik dasar senam yang diajarkan di SD pada alat lantai dan kuda-kuda lompat. Keterampilan teknik dasar senam tersebut adalah :

a. Pada lantai:

a. 1. Guling ke depan (forward roll).

Guling ke depan adalah gerakan di lantai yang dimulai dari berdiri kemudian jongkok, letakkan kedua telapak tangan di depan kaki, angkat pinggul, dekatkan dagu ke dada, lalu kenakan tengkuk ke lantai di depan kedua tangan, gulingkan badan ke depan dengan perkenaan berturut-turut dari punggung, pinggang, pinggul ke lantai, dan diakhiri pada kedua kaki. Selama berguling badan dalam keadaan bulat.

a. 2. Guling ke belakang (backward roll).

Guling ke belakang adalah gerakan yang dimulai dari sikap jongkok dengan kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas dan kedua sikut bengkok, jari-jari tangan mengarah ke belakang, kemudian jatuhkan badan ke belakang menggelinding dimulai dari pinggul lalu ke pinggang, punggung, tengkuk, sampai ke kedua kaki menyentuh lantai di belakang kepala sambil mendorong tangan ke lantai di samping kepala sehingga badan terangkat sampai ke sikap jongkok.

a. 3. Tegak kepala (Headstand).

Tegak kepala adalah sikap badan bertumpu dengan kedua tangan dan kepala di bagian ubun-ubun membentuk segitiga sama sisi, dan kaki lurus ke atas, keadaan kaki, engkel, lutut, pinggul, pinggang, punggung sampai ke kepala merupakan garis lurus tegak lurus dengan bidang tumpu. Pertahankan sikap ini selama dua detik.

a. 4. Tegak tangan (Handstand).

Tegak tangan adalah sikap badan bertumpu dengan kedua tangan dengan badan lurus dan kaki di atas, keadaan kaki, engkel, lutut, pinggul, pinggang, punggung, bahu, sikut dan tangan merupakan garis lurus tegak lurus dengan bidang tumpu. Pertahankan sikap ini selama dua detik.

a. 5. Baling-baling (Cartwheel).

Baling-baling adalah gerakan berputar ke arah samping dengan poros depan belakang, dengan tumpuan dimulai dengan kaki kiri, tangan kiri, tangan kanan, kaki kanan, dan kaki kiri sampai berdiri tegak. Pada saat bertumpu pada kedua tangan tubuh dalam keadaan lurus dengan tungkai di atas terbuka dengan kedua lutut lurus.

a. 6. Lenting leher (Neckspring)

Lenting leher adalah gerakan yang dimulai dari sikap berdiri lalu simpan kedua telapak tangan di lantai di depan kedua kaki selebar bahu, kemudian simpan tengkuk di depan kedua telapak tangan, lalu lakukan seperti mau roll ke depan, pada saat badan berguling ke depan sebelum pinggul menyentuh lantai tendangkan kedua tungkai lurus ke depan atas sambil melenting, bersamaan dengan menolakkan kedua tangan dengan cepat sehingga badan melayang di udara dalam keadaan melenting, lalu mendarat pada kedua kaki dengan badan lurus.

a. 7. Lenting tangan (Handspring)

Lenting tangan adalah gerakan berjungkir balik ke depan, yang dimulai dari awalan lari dua/tiga langkah lalu menyimpan kedua telapak tangan di lantai di depan kaki sambil serentak menendangkan kaki ayun dan menolakkan kaki tumpu ke atas depan sambil menolakkan kedua tangan dari lantai sehingga tubuh melayang lurus ke depan atas dan mendarat dengan kedua kaki.

b. 1. Lompat jongkok (Squat vault)

Lompat jongkok pada kuda-kuda lompat adalah gerakan dimana sikap badan dalam keadaan jongkok setelah kedua tangan menolak punggung kuda-kuda lompat yaitu pada saat melayang sebelum mendarat.

b. 2. Lompat kangkang (Straddle vault)

Lompat kangkang pada kuda-kuda lompat adalah gerakan dimana sikap badan tegak dengan kedua kaki dibuka ke samping dengan kedua lutut

lurus setelah kedua telapak tangan menolak punggung kuda-kuda, yaitu pada saat melayang sebelum mendarat pada kedua kaki.

