

ABSTRAK

SUKRIANTO AMIRI.¹/831410032 “Meningkatkan Keterampilan Senam Aerobik Melalui Metode Bagian-Keseluruhan Pada Siswa Kelas X⁶ SMAN 4 Kota Gorontalo. Dosen Pembimbing 1 Ucok Hasian Refiater S,Pd, M.Pd dan dosen pembimbing 2 Mirdayani Pauweni S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi aktivitas ritmik (senam aerobik) masih kurang efektif. Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan keterampilan senam aerobik melalui metode bagian-keseluruhan pada siswa kelas X⁶ SMAN 4 Kota Gorontalo. Hipotesis tindakan yakni “jika metode bagian-keseluruhan ini diterapkan, maka keterampilan senam aerobik siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Gorontalo akan meningkat.” indikator kinerja Jika persentase siswa yang sudah mampu dalam hal penguasaan keterampilan senam aerobik, bila minimal 80% siswa yang menjadi subyek penelitian sudah mampu menguasai rangkaian gerakan senam aerobik, dengan kriteria penilaian (KKM) 75%, maka penelitian di nyatakan berhasil. Penelitian ini merupakan suatu jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di sekolah SMAN 4 Kota Gorontalo. Dengan Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X⁶ SMAN 4 Kota Gorontalo dengan jumlah siswa 21 orang, putri berjumlah 2 orang dan putra berjumlah 19 orang. Pengambilan data dapat dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa dan guru, serta evaluasi terhadap materi yang di ajarkan pada setiap siklus kemudian dianalisis baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif, berdasarkan analisis data diketahui terjadi peningkatan rata-rata kemampuan keterampilan senam aerobik yakni: pada observasi awal rata-rata kemampuan keterampilan senam aerobik sebesar 39,23%. Setelah diadakan tindakan siklus I terjadi peningkatan 56,57% dan pada tindakan siklus II diperoleh hasil capaian sebesar 75,80%, jadi hipotesis yang dinyatakan: “jika metode bagian-keseluruhan ini diterapkan, maka keterampilan senam aerobik siswa kelas X⁶ SMAN 4 Kota Gorontalo akan meningkat. dapat diterima.

Kata Kunci: Keterampilan Senam Aerobik, Metode Bagian-Keseluruhan,

¹ SUKRIANTO AMIRI. 831410032. JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA. FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAAHRAGAAN. UCOK HASIAN REFIATER S.Pd. M.Pd. MIRDAYANI PAUWENI S.Pd. M.Pd