

## ABSTRAK

**HENNI SRI AGUSTA MEJI. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Senam Kebugaran Sumatera Utara (SKSU) Dengan Penerapan Desain Pembelajaran Model PPSI (Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional) Pada Siswa SMP Kelas VIII Yayasan Perguruan Setia Budi Abadi Perbaungan Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing : HADY SUYONO)  
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak senam kebugaran sumatera utara (SKSU) pada siswa SMP kelas VIII yayasan setia budi abadi perbaungan dengan menggunakan penerapan Desain Model Pembelajaran PPSI (prosedur pengembangan sistem instruksional).

Lokasi penelitian ini adalah di SMP Yayasan Setia Budi Abadi Perbaungan Tahun Ajaran 2012/2013. Populasi adalah siswa kelas VIII SMP yayasan setia budi abadi perbaungan yang berjumlah 88 orang. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VIII<sub>B</sub> sebanyak 30 orang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari dua siklus, siklus I dan II. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti memberi pre test untuk mengetahui letak kesulitan pada pelajaran aktivitas ritmik yaitu senam kebugaran sumatera utara, dilanjutkan dengan siklus I dan pos test siklus I, siklus II dan diakhiri dengan pemberian pos tes siklus II dengan instrumen penelitian lembaran pengamatan test hasil belajar senam kebugaran sumatera utara dengan menggunakan formulir penilaian dan rubrik penilaian.

Dengan menggunakan penerapan desain pembelajaran model PPSI (prosedur pengembangan sistem instruksional) dapat meningkatkan kemampuan gerak dari hasil belajar senam kebugaran sumatera utara (SKSU) siswa dari mulai tes awal hingga pada siklus II, pada tes awal yang dilakukan terdapat 7 orang siswa (23,33%) yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar dengan rata-rata nilai 45,83. Ketuntasan belajar siswa pada postes siklus I mencapai 19 orang siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 63,33% dengan rata-rata nilai 68,99. Dan ketuntasan belajar siswa pada postes siklus II mencapai 26 orang siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 86,67% dengan rata-rata nilai 85,53. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan

kemampuan gerak siswa dalam belajar senam kebugaran sumatera utara menggunakan penerapan desain pembelajaran model PPSI (prosedur pengembangan sistem instruksional) di SMP kelas VIII Cerdas yayaan perguruan setia budi abadi perbaungan Tahun Ajaran 2012/2013.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan penerapan desain pembelajaran model PPSI (prosedur pengembangan sistem instruksional) dapat meningkatkan kemampuan gerak senam kebugaran sumatera utara (SKSU) pada siswa SMP kelas VIII Yayasan Setia Budi Abadi Perbaungan Tahun Ajaran 2012/2013.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY