

Sosialisasi Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan pada Materi Senam Ketangkasan bagi Guru PJOK di Kecamatan Kwandang Kab. Gorontalo Utara

Zulkifli Lamusu¹, Mohamad Reza Pratama Diuli², Sarjan Mile³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email Coresponden: zulkifli.lamusu@ung.ac.id

Abstract

Gymnastics learning in elementary schools often encounters several challenges, particularly students' lack of confidence in performing gymnastic movements and teachers' limited ability to implement innovative instructional models. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in applying the Dominant Movement Pattern (DMP) learning model to gymnastics instruction. The program involved 25 elementary school PJOK teachers in Kwandang District, North Gorontalo Regency, and was conducted using a participatory approach through lectures, discussions, simulations, and hands-on practice. Program evaluation was carried out using satisfaction questionnaires and pre- and post-activity assessments. The results indicated a high level of participant engagement, with a 92% satisfaction rate categorized as excellent. Evaluation findings further revealed that 88% of participants demonstrated a good understanding of the concepts and application of dominant movement patterns in gymnastics instruction, increasing from 64% before the program to 88% after participation, representing a 24% improvement in understanding. In addition, participants gained practical experience in designing safe, enjoyable, and developmentally appropriate learning activities for elementary school students. The program positively contributed to improving teachers' pedagogical competence and creativity in developing gymnastics learning based on dominant movement patterns. Therefore, this socialization program proved effective in enhancing teachers' understanding and readiness to implement more innovative and student-centered physical education instruction.

Keywords: *dominant movement patterns; play based approach; gymnastics; PJOK teachers; teacher competence.*

Abstrak

Pembelajaran senam ketangkasan di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala, terutama rendahnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan senam serta keterbatasan guru dalam menerapkan model pembelajaran yang inovatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menerapkan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan (PGD) pada materi senam ketangkasan. Kegiatan dilaksanakan pada 25 guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Kwandang, Kabupaten Gorontalo Utara menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode ceramah, diskusi, simulasi, dan praktik langsung. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui angket kepuasan dan tes pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, dengan tingkat kepuasan sebesar 92% pada kategori sangat baik. Hasil evaluasi juga menunjukkan

bahwa 88% peserta mampu memahami konsep dan penerapan pola gerak dominan dalam pembelajaran senam ketangkasan, meningkat dari 64% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, atau mengalami peningkatan sebesar 24%. Selain itu, peserta memperoleh pengalaman praktis dalam merancang aktivitas pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi pedagogis dan kreativitas guru dalam mengembangkan pembelajaran senam ketangkasan berbasis pola gerak dominan. Dengan demikian, sosialisasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan guru PJOK untuk menerapkan model pembelajaran yang lebih inovatif di sekolah.

Kata kunci: pola gerak dominan; pendekatan bermain; senam ketangkasan; guru PJOK; kompetensi guru.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar memiliki peran strategis dalam meletakkan dasar-dasar kemampuan motorik anak sejak dini (Gallahue et al., 2021; Kirk, 2021). Di antara berbagai materi dalam kurikulum PJOK, senam ketangkasan merupakan salah satu instrumen pembelajaran krusial yang berfungsi untuk menstimulasi aspek perkembangan fisik, koordinasi taktis, keseimbangan dinamis, serta regulasi keberanian peserta didik (O'Brien et al., 2023; Piotrowski et al., 2025). Melalui aktivitas ini, siswa tidak sekadar diarahkan untuk menguasai performa gerakan tertentu, melainkan juga dibimbing untuk membangun kesadaran tubuh (*body awareness*) yang sangat krusial bagi optimalisasi perkembangan fase pertumbuhan mereka.

Namun, dalam realitas instruksional di lapangan, proses pembelajaran senam ketangkasan seringkali dihadapkan pada berbagai kendala psikomotorik dan afektif yang nyata. Banyak peserta didik yang menunjukkan resistensi emosional berupa rasa takut, cemas, atau defisit rasa percaya diri ketika diminta melakukan gerakan-gerakan ketangkasan, seperti guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), maupun lompat kangkang. Fenomena ini diperparah oleh pola pengajaran konvensional yang cenderung kaku, berorientasi kaku pada target capaian prestasi teknik, serta minim inovasi metodologis, sehingga kerap kali menciptakan atmosfer pembelajaran yang monoton, intimidatif, dan menegangkan bagi anak-anak.

Untuk menjembatani kesenjangan instruksional tersebut, penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan (PGD) yang diintegrasikan dengan pendekatan bermain muncul sebagai alternatif solusi yang sangat relevan. Sejalan dengan hal tersebut (Benda et al., 2021; Goodway et al., 2021) mengemukakan bahwa rekayasa aktivitas berbasis pendekatan bermain terbukti efektif dalam mentransformasi kenyamanan gerak anak, memicu keterlibatan aktif, serta mampu meminimalkan hambatan psikologis seperti rasa cemas saat melakukan aktivitas fisik yang kompleks. PGD yang meliputi komponen fundamental seperti mendarat (*landings*), posisi statis (*static positions*), gerak berpindah (*locomotions*), ayunan (*swings*), putaran (*rotations*), dan tolakan (*springs*) merupakan fondasi mekanik utama sebelum anak diintroduksikan pada teknik biomekanika senam yang lebih rumit.

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya umumnya berfokus pada pelatihan teknik dasar senam lantai atau penggunaan pendekatan bermain secara umum (Sofyan et al., 2022; Situmeang et al., 2025), tanpa memberikan panduan sistematis mengenai implementasi Pola Gerak Dominan (PGD) sebagai fondasi pembelajaran senam ketangkasan. Program pengabdian ini menawarkan inovasi berupa integrasi konsep

PGD dengan pendekatan bermain yang disertai praktik penyusunan aktivitas pembelajaran, simulasi penggunaan alat sederhana, serta pendampingan penyusunan skenario pembelajaran yang dapat langsung diterapkan guru di sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan guru mengenai konsep PGD, tetapi juga membekali peserta dengan pengalaman praktis dalam merancang pembelajaran senam yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah dasar.

Keberhasilan implementasi rumpun gerak inovatif ini pada akhirnya bertumpu pada kompetensi pedagogis guru PJOK yang memandu proses pembelajaran langsung. Guru dituntut bukan sekadar menguasai materi di atas kertas, melainkan harus adaptif merancang rintangan buatan yang menstimulasi pola gerak dominan siswa. Urgensi peningkatan kapasitas ini sejalan dengan ulasan Laxdal et al. (2020) yang menegaskan bahwa keberhasilan diseminasi metode pembelajaran baru di sekolah sangat ditentukan oleh adanya program pendampingan dan penyegaran profesional yang menyentuh tingkat lokal secara berkelanjutan. Sayangnya, kesempatan untuk mendapatkan penyegaran metodologi mengajar yang modern seperti ini sering kali belum merata dan jarang menjangkau guru-guru PJOK yang bertugas di wilayah kabupaten, salah satunya di Kecamatan Kwandang, Kabupaten Gorontalo Utara.

Hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan melalui observasi lapangan dan diskusi dengan guru PJOK menunjukkan tiga permasalahan utama yang dihadapi mitra. Pertama, sebagian besar guru masih mengajarkan senam dengan pendekatan teknik akhir sehingga siswa yang belum menguasai gerak dasar sering mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran. Kedua, guru belum memiliki referensi yang memadai mengenai penerapan Pola Gerak Dominan (PGD) yang dipadukan dengan pendekatan bermain sebagai strategi pembelajaran yang lebih aman dan bertahap. Ketiga, keterbatasan sarana dan prasarana menyebabkan guru kesulitan mengembangkan aktivitas senam yang menarik sehingga pembelajaran cenderung monoton dan kurang mampu meningkatkan keberanian siswa. Permasalahan tersebut menjadi dasar penyusunan program sosialisasi dan pendampingan dalam kegiatan pengabdian ini.

Berangkat dari kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diwujudkan dalam bentuk "Sosialisasi Penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan Pada Materi Senam Ketangkasan Bagi Guru PJOK Kecamatan Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara". Melalui agenda sosialisasi serta pendampingan secara kolektif, para guru PJOK di wilayah Kwandang diharapkan bisa memperluas sudut pandang mereka, mengasah kemampuan pedagogis sekaligus metodologis, serta mampu membangun atmosfer pembelajaran senam ketangkasan yang aman, inklusif, terencana dari sisi emosional, dan tetap menyenangkan bagi seluruh peserta didik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih agar guru tidak hanya memperoleh pengetahuan konseptual, tetapi juga memiliki pengalaman langsung dalam merancang dan mempraktikkan pembelajaran senam ketangkasan berbasis PGD. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui lima tahapan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Uraian Kegiatan	Durasi
---------	-----------------	--------

Persiapan	Registrasi peserta, pembukaan, penyampaian tujuan kegiatan, dan pelaksanaan pre-test	30 Menit
Penyampaian Materi	Konsep Pola Gerak Dominan, pendekatan bermain, keselamatan pembelajaran, modifikasi alat, dan implementasi PGD	90 Menit
Diskusi	Identifikasi permasalahan pembelajaran senam di sekolah dan penyusunan alternatif solusi	60 Menit
Simulasi dan Praktek	Praktik penyusunan aktivitas pembelajaran berbasis PGD, simulasi mengajar, dan presentasi hasil kelompok	150 Menit
Evaluasi	Post-test, pengisian angket kepuasan, refleksi, dan penutupan	40 Menit

Pada tahap penyampaian materi, narasumber menjelaskan enam komponen utama Pola Gerak Dominan, yaitu mendarat (landing), bertumpu (support), berpindah tempat (locomotion), berputar (rotation), mengayun (swing), dan menolak (spring) beserta implementasinya dalam pembelajaran senam ketangkasan di sekolah dasar. Materi juga mencakup prinsip pendekatan bermain, modifikasi alat pembelajaran menggunakan sarana sederhana, serta prosedur keselamatan dalam aktivitas senam.

Selanjutnya peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan permasalahan yang dihadapi selama pembelajaran senam di sekolah masing-masing. Setiap kelompok menyusun alternatif solusi berupa rancangan aktivitas pembelajaran yang mengintegrasikan komponen PGD dengan pendekatan bermain. Rancangan tersebut kemudian dipresentasikan dan dipraktikkan secara langsung sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang bersifat aplikatif.

Instrumen evaluasi yang digunakan meliputi lembar tes pemahaman (pretest dan posttest) serta angket kepuasan peserta. Tes pemahaman digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru mengenai konsep dan penerapan PGD dalam pembelajaran senam ketangkasan. Sementara itu, angket kepuasan disusun menggunakan skala Likert 1–5 yang mencakup aspek kualitas materi, metode penyampaian, kebermanfaatan kegiatan, interaksi narasumber, dan peluang implementasi hasil pelatihan di sekolah.

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Peningkatan pemahaman dihitung berdasarkan selisih persentase nilai sebelum dan sesudah kegiatan. Data angket kepuasan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan kategori penilaian (sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang). Selain itu, data hasil diskusi, tanya jawab, dan refleksi peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan respons, pengalaman, serta potensi penerapan model pembelajaran PGD di sekolah masing-masing.

Pada akhir kegiatan dilakukan refleksi dan evaluasi sederhana untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan. Refleksi dilakukan untuk melihat kemungkinan penerapan hasil sosialisasi di sekolah masing-masing, sedangkan evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kemampuan guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran senam ketangkasan yang lebih kreatif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan (PGD) pada materi senam ketangkasan dilaksanakan dengan melibatkan 25 guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Kwandang, Kabupaten Gorontalo Utara. Kegiatan berlangsung melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik langsung penerapan aktivitas pembelajaran berbasis PGD.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi yang tinggi. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif guru dalam sesi tanya jawab, diskusi kelompok, dan praktik penyusunan aktivitas permainan yang mengintegrasikan komponen pola gerak dominan seperti mendarat, bertumpu, berpindah tempat, berputar, mengayun, dan menolak. Kegiatan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan konsep yang diperoleh secara langsung menggunakan alat bantu sederhana yang mudah ditemukan di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Pemaparan Materi Pada Guru-Guru PJOK Sekecamatan Kwandang

A. Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dan penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan pada materi senam ketangkasan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Indikator	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Tingkat Pemahaman Guru	64%	88%

Berdasarkan hasil tersebut, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 24% setelah peserta mengikuti kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu memperluas wawasan guru mengenai pentingnya penguatan pola gerak dasar sebagai fondasi sebelum siswa mempelajari keterampilan senam yang lebih kompleks.

B. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Selain pengukuran pemahaman, evaluasi juga dilakukan melalui angket kepuasan peserta yang mencakup aspek kualitas materi, metode penyampaian, kompetensi

narasumber, kebermanfaatan kegiatan, dan peluang implementasi di sekolah. Hasil analisis angket menunjukkan bahwa tingkat kepuasan peserta mencapai 92% dengan kategori sangat baik. Mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan pembelajaran PJOK di sekolah dasar dan dapat diterapkan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia.

Tabel 2. Hasil Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Persentase	Kategori
Kepuasan Peserta	92%	Sangat Baik

Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil menjawab kebutuhan guru terhadap inovasi pembelajaran senam ketangkasan yang lebih aman, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik.

Tingkat keterlibatan para guru selama sosialisasi ini berlangsung tergolong sangat tinggi. Hal ini terlihat nyata pada sesi praktik mandiri, di mana para peserta secara aktif mencoba merancang dan mempraktikkan langsung bentuk-bentuk permainan rintangan (*obstacle games*) menggunakan modifikasi alat bantu sederhana dan matras yang tersedia. Ruang pelatihan menjadi sangat dinamis karena diwarnai dengan tanya jawab seputar solusi mengatasi keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah masing-masing.



Gambar 2. Suasana Diskusi & Tanya Jawab Di Tengah-Tengah Guru PJOK

Tingginya partisipasi aktif ini menjadi tolok ukur utama keberhasilan metode pelatihan terapan (*hands-on experience*). Pengalaman langsung seperti ini terbukti jauh lebih efektif dalam mengubah cara mengajar guru dibandingkan dengan metode ceramah satu arah, karena guru dapat langsung merasakan manfaat, mengevaluasi gerakan, dan memiliki rasa percaya diri untuk menerapkannya kembali di sekolah.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman guru PJOK mengenai penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan (PGD) meningkat dari 64% menjadi 88%, atau mengalami peningkatan sebesar 24%. Peningkatan tersebut tidak hanya menunjukkan bertambahnya pengetahuan peserta setelah mengikuti sosialisasi, tetapi juga mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan yang memadukan penyampaian

konsep, diskusi, simulasi, dan praktik langsung mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Guru tidak sekadar menerima informasi secara pasif, tetapi memperoleh kesempatan untuk menghubungkan konsep yang dipelajari dengan pengalaman mengajar yang selama ini mereka hadapi di sekolah. Proses tersebut memungkinkan terjadinya konstruksi pengetahuan secara bertahap melalui refleksi dan praktik, sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih mendalam. Temuan ini sejalan dengan Guskey (2020) yang menyatakan bahwa pengembangan profesional guru akan lebih efektif apabila peserta terlibat aktif dalam pengalaman belajar yang relevan dengan praktik pembelajaran sehari-hari. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Slingerland et al. (2021) yang menjelaskan bahwa pelatihan berbasis praktik (*practice-based professional development*) mampu meningkatkan kompetensi pedagogis guru karena peserta memperoleh kesempatan untuk mencoba, mengevaluasi, dan memperbaiki strategi pembelajaran secara langsung.

Peningkatan pemahaman tersebut juga dipengaruhi oleh karakteristik Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan yang menempatkan gerak fundamental sebagai dasar sebelum peserta didik mempelajari keterampilan senam yang lebih kompleks. Dalam kegiatan ini guru memperoleh pemahaman bahwa pembelajaran senam tidak harus dimulai dari penguasaan teknik akhir seperti guling depan atau lompat kangkang, tetapi dapat diawali melalui aktivitas sederhana yang mengembangkan kemampuan mendarat, bertumpu, berpindah tempat, berputar, mengayun, dan menolak. Pendekatan tersebut memberikan alternatif strategi pembelajaran yang lebih bertahap sehingga sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Hasil ini mendukung teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue et al. (2021) dan Benda et al. (2021) bahwa keterampilan gerak kompleks berkembang secara progresif melalui penguasaan keterampilan gerak fundamental. Oleh karena itu, penerapan PGD menjadi strategi yang relevan untuk membangun kesiapan motorik siswa sekaligus mengurangi hambatan ketika mempelajari teknik senam yang lebih sulit.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi guru adalah penggunaan pendekatan bermain (*play-based approach*) dalam setiap sesi praktik. Pendekatan ini memungkinkan guru merasakan secara langsung bagaimana aktivitas permainan dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan pola gerak dominan tanpa menghilangkan unsur kesenangan dalam pembelajaran. Selama praktik, peserta diminta merancang berbagai permainan menggunakan alat sederhana, kemudian mengujicobakan rancangan tersebut bersama peserta lain.

Pengalaman tersebut meningkatkan kreativitas guru dalam memodifikasi aktivitas pembelajaran sesuai kondisi sekolah masing-masing. Selain memperkaya variasi pembelajaran, pendekatan bermain juga membantu guru memahami bahwa suasana belajar yang menyenangkan dapat meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan aktivitas senam. Temuan ini sejalan dengan Light (2022) yang menjelaskan bahwa *game-based learning* mendorong pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui pengalaman belajar yang aktif, kolaboratif, dan menyenangkan. Demikian pula, Liu et al. (2025) dalam hasil *systematic review* menyimpulkan bahwa aktivitas bermain (*active play*) efektif meningkatkan *fundamental movement skills* sekaligus meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh penerapan metode *hands-on experience*, yaitu guru tidak hanya memperoleh materi konseptual tetapi juga terlibat secara langsung dalam merancang, mempraktikkan, dan mengevaluasi aktivitas pembelajaran berbasis PGD. Melalui proses tersebut peserta memperoleh umpan balik secara

langsung dari narasumber maupun sesama peserta sehingga mampu memperbaiki rancangan pembelajaran yang disusun. Model pelatihan seperti ini terbukti lebih efektif dibandingkan pelatihan yang hanya berorientasi pada penyampaian teori karena guru memperoleh pengalaman nyata yang dapat langsung diterapkan di sekolah. Selain itu, kegiatan praktik memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman mengatasi berbagai kendala pembelajaran, seperti keterbatasan fasilitas maupun rendahnya keberanian siswa ketika mengikuti pembelajaran senam. Interaksi tersebut memperkuat proses belajar kolaboratif antar guru sehingga solusi yang dihasilkan lebih kontekstual dan sesuai dengan kondisi sekolah.

Tingginya tingkat kepuasan peserta yang mencapai 92% menunjukkan bahwa materi, metode penyampaian, serta aktivitas praktik yang diberikan telah sesuai dengan kebutuhan guru PJOK di lapangan. Meskipun demikian, tingkat kepuasan yang tinggi tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator keberhasilan program karena perubahan kompetensi guru baru akan memberikan dampak yang nyata apabila diimplementasikan secara konsisten dalam pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu, keberlanjutan program melalui pendampingan, monitoring, maupun komunitas belajar guru menjadi aspek penting agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan tidak berhenti pada tahap pelatihan saja. Pandangan ini sejalan dengan Laxdal et al. (2020) yang menegaskan bahwa peningkatan kualitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan program pengembangan profesional guru melalui pendampingan dan refleksi praktik mengajar.

Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa faktor pendukung yang turut menentukan keberhasilan program. Antusiasme peserta yang tinggi, dukungan Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK, serta suasana diskusi yang terbuka memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman antarguru mengenai strategi pembelajaran senam yang efektif. Selain itu, penggunaan alat sederhana yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa keterbatasan sarana tidak menjadi penghalang utama dalam mengembangkan pembelajaran yang inovatif. Sebaliknya, kreativitas guru dalam memodifikasi alat dan aktivitas pembelajaran justru menjadi salah satu kekuatan utama implementasi PGD. Temuan ini mendukung hasil penelitian Wiyarko dan Adhi (2024) yang menyatakan bahwa kreativitas guru dalam mengembangkan pembelajaran berbasis permainan dan modifikasi alat berkontribusi terhadap meningkatnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Di sisi lain, kegiatan ini juga menghadapi beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu pelatihan sehingga tidak seluruh variasi aktivitas PGD dapat dipraktikkan secara mendalam, serta perbedaan pengalaman mengajar peserta yang menyebabkan kecepatan memahami materi tidak sama. Selain itu, beberapa guru masih menunjukkan keraguan dalam memodifikasi aktivitas pembelajaran karena terbiasa menggunakan pendekatan pembelajaran konvensional. Kendala tersebut diatasi melalui pendampingan selama sesi praktik, pemberian contoh aktivitas pembelajaran yang sederhana, serta diskusi kelompok sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk saling bertukar pengalaman dan memperbaiki rancangan pembelajaran yang disusun. Pendekatan kolaboratif tersebut terbukti membantu meningkatkan kepercayaan diri guru dalam mengimplementasikan PGD pada pembelajaran senam ketangkasan.

Kegiatan pengabdian ini memiliki implikasi yang penting bagi pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Implementasi Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan berbasis pendekatan bermain dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kompetensi pedagogis guru, tetapi juga mendorong terciptanya pembelajaran senam yang lebih aman, bertahap, menyenangkan, dan

sesuai dengan tahap perkembangan motorik siswa. Selain itu, kemampuan guru dalam memodifikasi aktivitas dan alat pembelajaran memberikan peluang bagi sekolah yang memiliki keterbatasan sarana untuk tetap menyelenggarakan pembelajaran senam secara efektif. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model pengembangan profesional guru PJOK yang dapat direplikasi di wilayah lain sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan berbasis pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan pemahaman guru mengenai konsep PGD, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam merancang pembelajaran yang lebih inovatif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik. Keberhasilan tersebut merupakan hasil sinergi antara penyampaian materi yang sistematis, pengalaman praktik langsung, diskusi reflektif, serta dukungan kolaboratif antarpeserta selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kompetensi guru PJOK sekaligus mendukung implementasi pembelajaran senam ketangkasan yang lebih berkualitas di sekolah dasar.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan sosialisasi Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan (PGD) pada materi senam ketangkasan berhasil meningkatkan pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Kwandang, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil evaluasi dari 64% menjadi 88%. Selain itu, tingkat kepuasan peserta mencapai 92% dengan kategori sangat baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi pedagogis, kreativitas, dan kepercayaan diri guru dalam merancang pembelajaran senam yang lebih aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan pelatihan lanjutan secara berkelanjutan agar implementasi model PGD dapat diterapkan secara konsisten dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Benda, R. N., Marinho, N. F. S., Duarte, M. G., Palhares, L. R., Costa, M. H., & Lage, G. M. (2021). A brief review on motor development: Fundamental motor skills as a basis for motor skill learning. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, *15*(5), 342–355.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2021). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2021). *Motor development in children*. Jones & Bartlett Learning.
- Guskey, T. R. (2020). *Evaluating professional development*. Corwin Press.
- Kirk, D. (2021). *Physical education futures*. Routledge.
- Laxdal, A. G., McEvilly, N., & Ní Chróinín, D. (2020). Physical education teachers' professional development and its impact on instructional quality and student outcomes. *Frontiers in Psychology*, *11*, 581620.
- Light, R. (2022). *Game-based learning in physical education*. Routledge.
- Liu, B., Yan, Y., Jia, J., & Liu, Y. (2025). Can active play replace skill-oriented physical education in enhancing fundamental movement skills among preschool children? A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, *25*, 1399.

- Mawardani, S. I., Prakoso, B. B., Febriyanti, I., Dinata, V. C., & Khusairi, A. (2025). Pengembangan model permainan dalam pembelajaran senam lantai terhadap hasil belajar guling depan. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, *13*(3), 610–625. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i3/188>
- O'Brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., & Kearney, P. E. (2023). Exploring recommendations for child and adolescent fundamental movement skills development: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 3278. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043278>
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan menggunakan pola gerak dominan siswa sekolah dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, *11*(2), 204–213.
- Piotrowski, T., Makaruk, H., Tekień, E., Sadowska, D., & Starzak, M. (2025). Fundamental movement/motor skills as an important component of physical literacy and bridge to physical activity: A scoping review. *Children*, *12*(10), 1406.
- Situmeang, F. P. A., Aspa, A. P., & Rahmatullah, M. I. (2025). Penerapan pendekatan bermain sebagai upaya peningkatan keterampilan senam lantai guling depan pada murid kelas V di SDN 183 Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *5*(2), 95–102. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.877>
- Slingerland, M., Borghouts, L., Laurijssens, S., & van Dijk, M. (2021). Teachers' perceptions of a lesson study intervention as professional development in physical education. *European Physical Education Review*, *27*(4), 889–905. <https://doi.org/10.1177/1356336X21997858>
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar: Pendekatan bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, *8*(2), 438–448. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260>
- Wiyarko, W., & Adhi, B. P. (2024). Enhancing physical education learning outcomes through game-based learning approach in primary schools. *Juwara: Jurnal Wawasan dan Aksara*, *5*(1), 55–63. <https://doi.org/10.58740/juwara.v5i1.495>