



ANALISIS PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI SMAN 1 LUBUK BASUNG

Chelvin Ramdanet¹, Zulfahri², Sri Gusti Handayani³, Andre Igoresky⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

chelvinramdanet970@gmail.com, zulfahri@fik.unp.ac.id, srigusti@fik.unp.ac.id,

andre.igo88@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1041>

Kata Kunci : *Rolling* depan, SMAN 1 lubuk Basung

Abstrak : Sebagian peserta didik kelas XI menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit kemudian disamping itu ditemukan beberapa sarana dan prasarana yang belum lengkap seperti matras. Peserta didik merasa kesulitan dalam melakukan senam lantai *roll* depan. Peneliti meyakini bahwa penyebab kesulitan peserta didik dalam melakukan gerak senam lantai karena peserta didik melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan teknik dasar. Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin melihat sejauh mana pembelajaran senam lantai *rolling* depan SMAN 1 lubuk Basung. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan mei-juni Populasi dalam penelitian ini berjumlah 338. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan Sampel penelitian ini berjumlah 44. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Analisis pembelajaran senam lantai *roll* depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk basung pada kegiatan pendahuluan berada pada kategori sedang. 2) Analisis pembelajaran senam lantai *roll* depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk basung pada kegiatan inti berada pada kategori sedang. 3) Analisis pembelajaran senam lantai *roll* depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk basung pada kegiatan penutup berada pada kategori sedang.

Keyowrds : *Front rolling*, SMAN 1 Lubuk Basung

Abstract : *The aim of this research is to see the extent of the learning of front rolling floor exercise at SMAN 1 Lubuk Basung.*

This research is a descriptive research. The population in this research was 338. The sampling technique used purposive sampling technique so that the sample for this research was 44. The data collection technique in this research used a questionnaire. The analysis technique in this research uses a percentage formula.

The results of the research show that: 1) Analysis of the front roll floor exercise learning in the PJOK subject at SMAN 1 Lubuk Basung in the preliminary activities is in the medium category. 2) Analysis of the front roll floor exercise learning in the PJOK subject at SMAN 1 Lubuk Basung in the core activities is in the medium category. 3) Analysis of the front roll floor exercise learning in the PJOK subject at SMAN 1 Lubuk Basung in the closing activity.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan untuk memperoleh kompetensi berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Suwartono (2022) memaparkan bahwa pembelajaran di sekolah diarahkan pada pencapaian tujuan Pendidikan yaitu untuk mencapai penguasaan konsep ilmu pengetahuan.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, perlu dilakukan pengembangan bahan ajar menggunakan berbagai faktor penunjang pembelajaran seperti strategi pembelajaran, media, metode dan alat. Upaya untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran selalu dilakukan tanpa henti.

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan merupakan suatu bentuk investasi jangka panjang yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara menyeluruh sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN).

Mengacu pada UU No 11 tahun 2022, penyelenggaraan PJOK merupakan sebagai bagian dari proses Pendidikan yang teratur dan berkesinambungan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Lebih lanjut, Dai et al., (2022) memaparkan bahwa pelaksanaan PJOK ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek melalui aktifitas fisik yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional meliputi pengembangan aspek jasmani kebugaran, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih.

Jaya et al., (2021) menyebutkan bahwa terdapat karakteristik yang unik dalam pembelajaran PJOK dibandingkan dengan pembelajaran mata pelajaran lainnya salah satunya adalah tuntutan akan keahlian bagi seorang tenaga pendidik atau guru PJOK.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran dengan cakupan kajian yang sangat luas, dimana salah satu bagian dalam lingkup PJOK adalah senam lantai (Yuniartik & Hidayah, 2017).

Istilah "Lantai" pada senam lantai mengacu pada gerakan atau latihan yang dilakukan di lantai (Siagian et al., 2019) sebagaimana yang telah disebutkan oleh Kemendikbud RI (2018) bahwa senam lantai tidak menggunakan benda dalam melakukannya melainkan hanya menggunakan lantai atau matras sebagai alat.

Wearner, Williams, and Hall dalam sukoco et al., (2020) mendefinisikan senam lantai sebagai latihan fisik dengan atau tidak menggunakan alat yang dilakukan di lantai untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi dan pengendalian diri, terutama untuk mengatur gerak tubuh secara fungsional.

Asnaldi (2020) "Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses antara lain kesegaran jasmani, kemampuan dan keaktifitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan minat, intelegensi, pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat dan motivasi peserta didik".

Sari (2020) "Olahraga harus dikembangkan semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi yang didapat dan program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung

oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa salah satu faktor determinan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui peningkatan kualitas pendidikan jasmani adalah mempersiapkan bahan ajar meliputi materi yang actual dan inovatif.

Bahan ajar yang digunakan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung (Magdalena et al., 2020).

Sedangkan, menurut Darling Hammond et al., (2019) bahan ajar merupakan seperangkat, materi peralatan, pengaturan yang membuat peserta didik berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga hal ini memfasilitasi proses pembelajaran peserta didik dengan tujuan dan meningkatkan kinerja atau performa siswa.

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan.

Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya.

Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di

atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan.

Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu.

Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong ke depan pelan-pelan.

Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus ke depan serong ke atas kemudian berdiri tegak seperti sikap permulaan dari awal.

Senam lantai atau gimnastik merupakan jenis olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat dan telah diperkenalkan sejak masa usia sekolah dasar. Senam lantai adalah salah satu olahraga yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja.

Olahraga ini tidak membutuhkan peralatan banyak, hanya membutuhkan matras dan juga dinding senam lantai. Senam lantai dapat menjaga kesehatan tubuh dan pikiran seseorang, karena melibatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kesadaran untuk melakukannya.

Olahraga ini dianjurkan untuk dilakukan sehari-hari agar menciptakan kebugaran tubuh yang menunjang fisik yang baik pada usia muda sampai tua, dan baik laki-laki maupun perempuan.

Adapun materi-materi senam lantai lainnya antara lain adalah *roll* belakang, meroda, sikap lilin dan lain lain. *Roll* belakang yaitu gerakan berguling ke arah belakang tubuh yang dimulai dari bagian panggul belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk dengan posisi badan yang membulat.

Meroda yaitu gerakan memutar tubuh dari arah samping dengan tumpuan terletak di bagian kaki serta tangan. Gerakan meroda disebut juga gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping. Sikap lilin yaitu sikap meluruskan badan dengan sikap tubuh terlentang, kedua kaki lurus ke atas dan disatukan dengan rapat.

Roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Latihan berguling berguna untuk melatih ketangkasan dan kelenturan tubuh.

Gerakan berguling harus dilakukan di atas lantai yang empuk supaya dalam melakukannya tidak sakit. Latihan berguling biasanya menggunakan alat yang disebut matras.

Menurut Tilarso (2015), lebih detail lagi bahwa gerakan *roll* depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan.

Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1-3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4-5.

Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan

digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6-11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12-13.

Materi senam lantai ini telah diberikan pada tingkat sekolah dasar yang menjadi materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam pengimplementasian bahan ajar atau materi pembelajaran khususnya dalam kajian penelitian ini adalah senam lantai *roll* depan.

Sarana dan prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Lubuk Basung cukup baik, namun proses pengembangan pemenuhan sarana dan prasarana keterlaksanaan pembelajaran PJOK masih dilakukan secara berkelanjutan untuk menyesuaikan dengan perubahan kurikulum atau kepentingan siswa.

Ketertarikan peneliti terhadap materi senam lantai *roll* depan ini muncul dari beberapa hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA 1 Lubuk Basung selama beberapa hari.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SMA 1 Lubuk Basung, didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit kemudian disamping itu ditemukan beberapa sarana dan prasarana yang belum lengkap seperti matras.

Peserta didik menyebutkan bahwa peserta didik merasa kesulitan dalam melakukan senam lantai *roll* depan. Peneliti menemukan bahwa kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan berguling ke depan belum seperti yang diharapkan.

Selain itu, kesulitan tersebut dibuktikan dengan peserta didik cenderung takut dan tidak percaya diri untuk melakukan gerakan senam lantai. Hal tersebut berdampak

peserta didik sering mengeluh nyeri pada leher, merasa kepala pusing, dan pandangan berkunang-kunang setelah melakukan gerakan-gerakan pada senam lantai.

Peneliti meyakini bahwa penyebab kesulitan peserta didik dalam melakukan gerakan pada senam lantai karena peserta didik melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan teknik dasar.

Pada saat melakukan gerakan senam lantai guling depan, dagu tidak ditempelkan pada dada, mengguling dengan menggunakan kepala yang tegak, dan posisi tangan yang salah saat mempraktekkan gerakan guling depan, terutama saat menumpu badan.

Menurut penjelasan, Bapak Del Asman, pelaksanaan praktek pembelajaran senam lantai *roll* depan masih tergolong rendah karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain, disaat melakukan *roll* depan masih banyak yang tangan mereka tidak melakukan tolakan dan kaki tidak menekuk saat berguling depan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut (Suwirman, 2015) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan berusaha objek sesuai dengan apa adanya".

Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah SMA 1 Lubuk Basung. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada Januari-Juni tahun pelajaran 2023/2024 yaitu pada bulan Mei - juni 2024.

Sutrisno Hadi (2000) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai

satu sifat yang sama.

Jumlah populasi berjumlah 338. Penarikan sampel Mengingat banyaknya populasi sebagaimana table diatas dan terbatasnya kemampuan peneliti dalam menentukan sampel, maka sampel diambil sebanyak 15%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 44 orang.



Gambar 1. Sedang membagikan uji coba angket kepada siswa-siswi kelas xi f5.

Setelah Kuesioner (angket) disebar dan dikumpulkan, selanjutnya data analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan menggunakan rumus Sugiyono (2014:43) "Bila suatu penelitian

Skor	FA	FR	Kategori
$x > 27,39$	5	11%	Baik Sekali
$24,80 < x < 27,39$	9	20%	Baik Sekali
$22,20 < x < 24,80$	14	32%	Sedang
$19,61 < x < 22,20$	15	34%	Kurang
$x < 19,61$	1	2%	Kurang Sekali
Total	44	100%	-

bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

HASIL

a. Kegiatan Pendahuluan

Hasil dari analisis kegiatan pendahuluan pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung diperoleh skor minimum 17, skor tertinggi (maksimum) 28, rata-rata (mean) 23,50 dan pada standar deviasi (SD) 2,59. Terdapat hasil lebih lengkap pada tabel dibawah ini yaitu:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kegiatan Pendahuluan

STATISTIK	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	23,50
<i>Std. Deviation</i>	2,59
<i>Minimum</i>	17
<i>Maximum</i>	28

Data kegiatan pendahuluan pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

b. Kegiatan Inti

Hasil dari analisis kegiatan inti pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung diperoleh skor minimum 50, skor tertinggi (maksimum) 84, rata-rata (mean) 62,25, dan pada standar deviasi (SD) 7,23. Terdapat hasil lebih lengkap pada tabel dibawah ini yaitu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kegiatan Pendahuluan

Skor	FA	FR	Kategori
$x > 27,39$	5	11%	Baik Sekali
$24,80 < x < 27,39$	9	20%	Baik
$22,20 < x < 24,80$	14	32%	Sedang
$19,61 < x < 22,20$	15	34%	Kurang
$x < 19,61$	1	2%	Kurang Sekali
Total	44	100%	-

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kegiatan Inti

STATISTIK	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	47,86
<i>Std. Deviation</i>	7,18
<i>Minimum</i>	36
<i>Maximum</i>	69

Data kegiatan inti pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kegiatan inti

Skor	FA	FR	Kategori
$x > 58,63$	2	5%	Baik Sekali
$51,45 < x < 58,63$	11	25%	Baik
$44,27 < x < 24,80$	14	32%	Sedang
$37,09 < x < 44,27$	15	34%	Kurang
$x < 37,09$	2	5%	Kurang Sekali
Total	44	100%	-

c. Kegiatan Penutup

Hasil dari analisis kegiatan penutup pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung diperoleh skor minimum 15, skor tertinggi (maksimum) 32, rata-rata (mean) 24,34, dan pada standar deviasi (SD) 3,18. Terdapat hasil lebih lengkap pada tabel dibawah ini yaitu:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kegiatan Penutup

STATISTIK	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	18,45
<i>Std. Deviation</i>	2,86
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	24

Data kegiatan penutup pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kegiatan Penutup

Skor	FA	FR	Kategori
$x > 22,75$	5	11%	Baik Sekali
$19,89 < x < 29,1$	10	23%	Baik
$17,02 < x < 19,99$	15	34%	Sedang
$14,16 < x < 17,02$	11	25%	Kurang
$x < 14,16$	3	7%	Kurang Sekali
Total	44	100%	-

PEMBAHASAN

Pembelajaran senam lantai roll depan dengan model alat bantu merupakan bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa. Melalui permainan siswa menjadi lebih senang dan aspek-aspek yang terdapat pada siswa dapat dikembangkan.

Pada pembelajaran senam lantai roll depan terbagi dalam 3 kegiatan diantaranya yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Dengan pemberian angket dapat dilihat dan di analisis pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk basung.

Diantara 40 butir angket yang diberikan, 10 item angket untuk kegiatan pendahuluan, 22 item angket untuk kegiatan inti dan 8 item angket untuk kegiatan penutup. Secara keseluruhan terdapat 10 item angket yang dikategorikan tidak valid atau gugur.

1. Kegiatan Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan, dari 44 responden diperoleh hasil 5 responden (11%) yang berada di kategori baik sekali pada skor ($x > 27,39$), 9 responden (20%) yang berada di kategori baik pada skor ($24,80 < x < 27,39$), 14 responden (32%) yang berada di kategori sedang pada skor ($22,20 < x < 24,80$).

15 responden (34%) yang berada di kategori kurang pada skor ($19,61 < x < 22,20$) dan 1 responden (2%) yang berada di kategori kurang sekali berada pada skor ($x < 19,61$).

Berdasarkan hasil data diatas dapat dikategorikan pada kegiatan pendahuluan pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung berada di kategori 'kurang'.

Dengan begitu peneliti harus meningkatkan keterampilannya dalam menyusun dan merancang program mengajar dengan baik dan menarik, serta memberikan apersepsi dan motivasi yang lebih baik dan bervariasi serta kontekstual agar siswa semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan diberikan.

Selain itu gunakan berbagai media atau alat yang dapat membantu dalam penyampaian kompetensi dan tujuan pembelajaran, dan diusahakan penyampaiannya sangat kontekstual dan jelas agar tercapai tujuan pembelajaran yang sudah dirancang.

Sehingga dapat dilihat bahwa kesiapan guru penjas dalam kegiatan pendahuluan masih kurang maksimal sesuai kurikulum yang menuntut kegiatan yang lebih runtut saat akan melaksanakan pembelajaran.

Agar kategori cukup bisa dikatakan baik bahkan sangat baik, hal yang harus dilakukan guru yaitu dengan cara guru lebih disiplin dalam mempersiapkan materi dengan runtut dan sistematis.

Guru juga harus mengikuti kegiatan yang bersifat khusus misalnya mengikuti diklat, pelatihan, forum KKG, MGMP dll. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan tersebut maka diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai secara maksimal dan mendapatkan kegiatan-kegiatan menarik yang dapat dilakukan pada kegiatan pendahuluan.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, dari 44 responden diperoleh hasil 2 responden (5%) yang berada di kategori baik sekali pada skor ($x > 58,63$), 11 responden (25%) yang berada di kategori baik pada skor ($51,45 < x < 58,63$), 14

responden (32%) yang berada di kategori sedang pada skor ($44,27 < x < 51,45$).

15 responden (34%) yang berada di kategori kurang pada skor ($37,09 < x < 44,27$) dan 2 responden (5%) yang berada di kategori kurang sekali berada pada skor ($x < 37,09$). Berdasarkan hasil data diatas dapat dikategorikan pada kegiatan inti pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung berada di kategori "sedang".

Terlihat dari hasil penelitian bahwa usaha guru kurang maksimal dalam melakukan kegiatan inti. Guru harus bisa lebih membangun semangat dan antusias siswa dalam melakukan senam lantai roll depan dengan lebih baik lagi.

Dengan begitu untuk analisis pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung pada kegiatan inti perlu ditingkatkan terlebih kepada penguasaan materi pembelajaran pada pembelajaran senam lantai roll depan.

Menerapkan strategi dan pendekatan pembelajaran yang mendidik, selain itu diharapkan adanya pemanfaatan sumber belajar dengan lebih baik lagi, sekaligus ditingkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung.

Dengan menggunakan bahasa yang benar, tepat dan jelas membuat siswa lebih baik dalam melakukan pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung.

3. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup, dari 44 responden diperoleh hasil 5 responden(11%) yang berada di kategori baik sekali pada skor ($x > 22,75$), 10 responden (23%) yang berada di kategori baik pada skor ($19,89 < x < 22,75$), 15 responden (34%) yang berada di kategori sedang pada skor ($17,02 < x < 19,89$).

11 responden (25%) yang berada di kategori kurang pada skor ($14,16 < x < 17,02$) dan 3 responden (7%) yang berada di kategori kurang sekali berada pada skor ($x < 14,16$). Berdasarkan hasil data diatas dapat dikategorikan pada kegiatan penutup pada pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung berada di kategori 'sedang'.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi A. Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Sport Sci [internet]. 2015;23(28):1-15. Available from:<http://repository.unp.ac.id/16172/1/SPORT-28.pdf>
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 48-66.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gunantara, A. Y., & Mawarti, S.(2018). Identifikasi Permasalahan Pembelajaran Meroda Pada Siswa Kelas V SD Negeri 6 Minomartani The Problem Identification Of The Carthwheel Learning in 5 Grades of SD Negeri 6 Minomartani. *PGSD Penjaskes*, 7(7).
- Handayani, (2022). *Peningkatan Program*. Padang, FIK
- Handayani. S. G. 2017. Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT Semen Padang. *Sporta Saintika*. 2(20), 310-316.
- Mendikbud (2016). *Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016 tentang Penilaian Pendidikan*. Jakarta : Kemendikbud.
- Milcic, L., Markovic, K. Z., & Aleksic-Veljkovic, A. (2017). *One Way Proceeding Of Learning Basic Gymnastic Elements*.
- Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabène, H. (2018). *Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for talent identification in men's artistic gymnastics proposed by the International Gymnastics Federation*.
- Munkácsi, I., Kalmár, Z., Hamar, P., Katona, Z., & Dancs, H. (2012). Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey. *Journal of Human Sport and Exercise*
- Pitnawati, (2019). *Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam*. Padang: FIK
- Pitnawati. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Kemampuan Rolling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 22 Padang *Jurnal JPDO*, 5(8), 129-134.
- Pratama, M., Handayani, S., Pitnawati, P., & Zulbahri, Z., (2023). Perbedaan Latihan Individu dan Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan Rooling Belakang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 66-73.
- Pratama, P., Yulifri, Y., Jonni, J., Syampurna, H., & Igoresky, A. (2022). Tinjauan

Pembelajaran Senam Lantai Rooling Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK di SMP 29 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(8), 1-5.

Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 10.

Saputra, A.R., Handayani, S.G., Jonni, J., & Zulbahri, Z. 2023. Pengembangan Media Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Kinemaster Pada Materi Rolling Belakang Bulat di SMP Negeri 1 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(3), 8-13.

Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, 5. (2020, August). *Contributions of Arm Muscle Strenght Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st Interntional Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.

Suyadi. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan dengan Modifikasi Media Pembelajaran pada Murid Kelas IV SD Negeri 1 Krandegan. *Skripsi*, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret.

Yulifri. 2022. Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(2), 74-79.

Zulbahri, (2020). *Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik)*. Padang: FIK.

Zulbahri, Z., & Astuti, Y.2020. Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik), *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86-91.