

Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Siswa SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang

Nadya Silvianizal¹, Zulbahri², Sri Gusti Handayani³, Lucy Oktavani⁴

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

nadyasilvi044@gmail.com¹, zulbahri@fik.unp.ac.id², srigusti@fik.unp.ac.id³,

lucyoktavani@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0092>

Kata Kunci : Analisis, Pelaksanaan Pembelajaran, Senam Lantai, Guling depan, SD

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang. Permasalahan yang ditemukan meliputi rendahnya hasil belajar siswa, kurangnya penguasaan teknik dasar, rendahnya motivasi dan kepercayaan diri siswa, serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan pada tahap pendahuluan, inti, dan penutup. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 41 Kuranji dengan sampel siswa kelas VI.A yang berjumlah 20 orang dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan berada pada kategori baik pada tahap pendahuluan, inti, dan penutup. Meskipun demikian, masih terdapat kendala dalam penguasaan teknik gerakan dan keterbatasan fasilitas pendukung. Disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran telah berjalan cukup baik, namun tetap memerlukan peningkatan agar hasil belajar siswa menjadi lebih optimal dan maksimal.

Keywords : *Analysis, Implementation of Learning, Floor Gymnastics, Forward Roll, Elementary School*

Abstract : This research was motivated by the suboptimal implementation of floor gymnastics learning, specifically the forward roll material, at SD Negeri 41 Kuranji, Padang City. The problems identified include low student learning outcomes, limited mastery of basic techniques, low motivation and self-confidence, as well as inadequate facilities and infrastructure to support the learning process. This study aimed to analyze the implementation of forward roll learning activities in the preliminary, core, and closing stages. This research employed a descriptive quantitative design. The study was conducted at SD Negeri 41 Kuranji with a sample of 20 students from class VI.A selected using purposive sampling technique. The research instrument was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were collected through questionnaire distribution and analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that the implementation of forward roll learning was categorized as good in the preliminary, core, and closing stages. However, some obstacles were still found, particularly in students' mastery of movement techniques and the limitations of supporting facilities. It can be concluded that the learning implementation has been carried out fairly well, but improvements are still needed to achieve more optimal student learning outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia sebuah bangsa. Melalui sistem pendidikan yang efektif, individu dipersiapkan tidak hanya untuk menguasai pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup, moral, dan kemampuan fisik yang diperlukan untuk berkontribusi produktif dalam masyarakat.

Menurut Lucy Oktavani (2017), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani, di mana aktivitas fisik yang terencana dan terukur memungkinkan siswa meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan senam.

Pendidikan merupakan proses fundamental dalam membentuk manusia seutuhnya, baik secara intelektual, emosional, maupun fisik. Dalam praktiknya, pendidikan dapat berlangsung melalui dua jalur utama, yaitu pendidikan formal dan pendidikan informal.

Pendidikan formal adalah pendidikan yang berlangsung secara terstruktur dan berjenjang di lembaga resmi seperti sekolah dan universitas, dengan kurikulum yang ditetapkan pemerintah.

Menurut Kemendikbudristek (2021), pendidikan formal meliputi pendidikan dasar, menengah, hingga tinggi, dengan tujuan mengembangkan kemampuan akademik, keterampilan, serta sikap siswa secara menyeluruh.

Di sisi lain, pendidikan informal berlangsung di luar sistem resmi, seperti dalam keluarga, lingkungan sosial, atau aktivitas sehari-hari. Pendidikan ini tidak terikat kurikulum, tetapi berperan penting dalam membentuk nilai, karakter, dan kebiasaan anak.

Merujuk pada Undang-Undang Nomor 20

Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), yang menyebut pendidikan formal sebagai jalur pendidikan terstruktur dan berjenjang, terdiri atas pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Tujuannya mencakup pengembangan potensi intelektual, emosional, spiritual, dan sosial siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak siswa." (Oktavani, 2017).

Sekolah sebagai jalur pendidikan formal memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk peserta didik yang sehat, terampil, dan berkarakter. Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk memperkenalkan anak pada berbagai macam keterampilan gerak dasar serta menanamkan nilai-nilai positif seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas (Nugroho, 2020).

Wahyudi (2022) menjelaskan bahwa pendidikan informal terjadi secara alami dan berfungsi sebagai penunjang perkembangan sikap dan nilai dalam kehidupan nyata. Kedua jalur ini saling melengkapi, di mana pendidikan formal mengasah keterampilan akademik dan sistematis, sementara pendidikan informal menumbuhkan karakter dan keterampilan sosial.

Keterampilan ini sangat penting untuk aktivitas sehari-hari dan juga untuk partisipasi dalam berbagai olahraga (Prasetyo, 2020). Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang.

Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang, baik secara rohani juga jasmani (Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi,

A., & Lawanis, H. 2025). Sekolah sebagai jalur pendidikan formal memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk peserta didik yang sehat, terampil, dan berkarakter.

Senam lantai telah menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di semua jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Menurut Handayani dan Prasetyo (2020), senam lantai sangat penting untuk diajarkan sejak dini karena mampu melatih keterampilan motorik kasar anak, meningkatkan daya tahan otot, serta memperkuat koordinasi tubuh.

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".

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum disekolah (Zulbahri 2020).

(Handayani 2022) "Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat".

Hal ini dikarenakan senam tidak hanya bisa dilakukan didalam ruangan saja (Indoor), tapi senam juga bisa dilakukan diluar ruangan (Outdoor) seperti dilapangan. Senam juga bisa diikuti oleh masyarakat mulai dari usia dini hingga usia lanjut (Lansia), dan ibu hamil tergantung pada jenis senamnya masing-masing.

Di tingkat Sekolah Dasar, materi senam lantai mulai dikenalkan melalui gerakan

dasar yang sederhana meliputi roll depan, roll belakang, *handstand*, dan berbagai variasi gerakan lainnya yang dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa (Hastuti, 2023). Guling depan atau *forward roll* merupakan gerakan dasar yang menjadi fondasi keterampilan senam lantai.

Proses pembelajaran gerakan ini seharusnya mengikuti tahapan-tahapan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12x12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam.

Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, keberanian, percaya diri, dll.

Guling depan adalah gerakan menggulingkan badan ke depan dengan awalan jongkok, menundukkan kepala ke dada, menekuk tangan di samping telinga, dan mendorong tubuh hingga berguling ke depan.

Proses pembelajaran gerakan ini seharusnya mengikuti tahapan-tahapan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Guling depan atau *forward roll* merupakan gerakan dasar yang menjadi fondasi keterampilan senam lantai. Gerakan ini melatih koordinasi motorik, kelenturan, dan keberanian siswa.

Dalam penyampaian materi, guru menggunakan metode demonstrasi dan praktik langsung. Hal ini dinilai efektif karena siswa usia sekolah dasar cenderung lebih memahami gerakan melalui pengamatan langsung.

Penjelasan teknik dasar dilakukan secara bertahap, mulai dari posisi awal jongkok, teknik menundukkan kepala, penggunaan tangan sebagai tumpuan, proses menggulingkan tubuh ke depan dan kembali

ke posisi semula.

Menurut Yuliana (2023), pendekatan pembelajaran senam lantai di SD harus menyenangkan, interaktif, dan aman agar siswa termotivasi untuk mencoba. Namun realitanya, penguasaan guling depan di sekolah dasar sering kali menghadapi kendala, baik dari faktor internal siswa maupun faktor eksternal pembelajaran.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti saat program Kampus Mengajar 8 di SDN 41 Kuranji (7 November 2024), ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih kesulitan melakukan guling depan. Beberapa bahkan enggan mencoba karena rasa takut, kurang percaya diri, atau malu diejek teman.

Menurut sri gusti handayani (2022) senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Jika ditelaah lebih dalam, berbagai faktor internal dari siswa dapat menjadi penyebab kendala tersebut. Pertama, minat siswa terhadap senam lantai masih tergolong rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa tentang manfaat dan keseruan dari senam lantai.

Kedua, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terutama pada materi senam juga masih rendah karena adanya anggapan bahwa senam lantai susah dilakukan. Ketiga, penguasaan teknik yang kurang baik menyebabkan siswa sering gagal dalam melakukan gerakan guling depan, yang kemudian menurunkan kepercayaan diri mereka.

Selain itu, faktor fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi juga turut mempengaruhi keberhasilan gerakan guling depan. Anak-anak yang belum memiliki kekuatan tangan

dan perut yang cukup akan kesulitan menopang tubuh saat berguling.

Kelenturan tubuh yang kurang juga dapat menghambat kelancaran gerakan. Banyak siswa yang merasa takut terjatuh atau mengalami cedera sehingga enggan mencoba.

Faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam keberhasilan pembelajaran senam lantai. Kurangnya variasi metode mengajar, minimnya umpan balik, atau kurangnya pendekatan yang personal dari guru dapat memengaruhi hasil belajar siswa.

Sarana dan prasarana menjadi aspek penting lain dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK. Idealnya, setiap sekolah dasar memiliki lapangan olahraga dan peralatan senam seperti matras dalam jumlah yang cukup. Namun, kondisi di banyak sekolah, termasuk di SDN Negeri 41 Kuranji, masih menunjukkan keterbatasan.

Matras yang jumlahnya terbatas atau bahkan tidak tersedia menyebabkan guru kesulitan mengajarkan materi dengan aman dan efektif. Akibatnya, siswa tidak dapat berlatih dengan optimal dan bahkan berisiko mengalami cedera jika dipaksakan melakukan gerakan di permukaan yang keras.

Mengajar sering di istilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standar proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. (Arie Asnaldi, dkk 2018).

Di samping itu, proses pembelajaran yang tidak didukung oleh media pembelajaran yang memadai, seperti matras atau alat bantu lainnya, juga menjadi penghambat pelaksanaan pembelajaran yang efektif. Dukungan dari lingkungan sosial seperti orang tua dan teman sebaya juga memengaruhi keberhasilan pembelajaran.

Dengan melakukan analisis menyeluruh

terhadap pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SDN Negeri 41 Kuranji, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan atau kegagalan pembelajaran, baik dari sisi internal siswa maupun faktor eksternal yang melingkupi proses pembelajaran.

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan masukan yang konstruktif bagi guru PJOK, sekolah, serta pihak terkait dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK khususnya dalam materi senam lantai.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan menggambarkan karakteristik atau keadaan suatu fenomena melalui data kuantitatif.

Purba (2021) Penelitian deskriptif adalah pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan subjek penelitian, yang merupakan metode penelitian faktual tentang status sekelompok orang, suatu objek, suatu keadaan, sistem pemikiran atau peristiwa dalam saat ini dengan interpretasi yang benar.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 41 Kuranji, yang berlokasi di Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan ketersediaan fasilitas yang tidak memadai, serta karakteristik peserta didik dan guru yang sesuai dengan fokus penelitian. pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 (Januari 2026), mencakup seluruh tahapan dari persiapan hingga analisis data.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket (kuisisioner) tertutup yang disusun berdasarkan tiga tahapan

pelaksanaan pembelajaran, yaitu tahap pendahuluan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup. Populasi penelitian adalah seluruh 184 peserta didik dari kelas I hingga VI. Sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu peserta didik kelas VI.A yang berjumlah 20 orang.

HASIL

1. Kegiatan Pendahuluan

Data kegiatan pendahuluan mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan pada siswa SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang diperoleh dari hasil pengisian angket yang diolah dan dianalisis untuk mengetahui tingkat pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan. Hasil analisis data kemudin disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kegiatan Pendahuluan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
81-100	12	60%	Baik Sekali
61-80	8	40%	Baik
41-60	0	0	Sedang
21-40	0	0	Kurang
0-20	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	-

Sumber: Dokumen Penelitian

Berdasarkan tabel 1, maka diperoleh informasi bahwa 12 orang responden (60%) berada pada kategori baik sekali. Selanjutnya 8 orang responden (40%) berada pada kategori baik.



Gambar 1. Kegiatan Pendahuluan Pembelajaran

Sumber: Dokumen Penelitian



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Pembelajaran

Sumber: Dokumen Penelitian

2. Kegiatan Inti/Pelaksanaan

Data kegiatan pelaksanaan/inti mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan pada siswa SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang diperoleh dari hasil pengisian angket yang diolah dan dianalisis untuk mengetahui tingkat pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan. Hasil analisis data kemudin disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kegiatan Pelaksanaan/Inti

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
81-100	9	45%	Baik Sekali
61-80	11	55%	Baik
41-60	0	0	Sedang
21-40	0	0	Kurang
0-20	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	-

Sumber: Dokumen Penelitian

Berdasarkan tabel 11, maka diperoleh informasi bahwa 9 orang responden (45%) berada pada kategori baik sekali. Selanjutnya 8 orang responden (55%) berada pada kategori baik.

3. Kegiatan Penutup

Data kegiatan penutup mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan pada siswa SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang diperoleh dari hasil pengisian angket yang diolah dan dianalisis untuk mengetahui tingkat pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan. Hasil analisis data kemudin disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kegiatan Penutup

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
81-100	8	40%	Baik Sekali
61-80	12	60%	Baik
41-60	0	0	Sedang
21-40	0	0	Kurang
0-20	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	-

Sumber: Dokumen Penelitian

Berdasarkan tabel 3 maka diperoleh informasi bahwa 8 orang responden (40%) berada pada kategori baik sekali. Selanjutnya 12 orang responden (60%) berada pada

kategori baik.



Gambar 3. Kegiatan Penutup Pembelajaran
Sumber: Dokumen Penelitian

PEMBAHASAN

Pembahasan difokuskan pada tiga tahapan utama pelaksanaan pembelajaran, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Setiap tahapan dibahas secara analitis untuk melihat sejauh mana pelaksanaan pembelajaran telah berjalan sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran yang efektif.

Selain itu, pembahasan ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar yang kuat dalam penarikan kesimpulan dan perumusan saran pada bab selanjutnya.

1. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan guru bertujuan untuk mempersiapkan siswa secara mental dan fisik sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran. Apersepsi yang diberikan membantu siswa mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman belajar sebelumnya.

Selain itu, pemberian motivasi pada awal pembelajaran mampu mendorong sebagian siswa untuk lebih berani mengikuti aktivitas senam lantai, khususnya pada materi guling depan yang menuntut keberanian dan

kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis data angket, kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji berada pada kategori cukup, dari 20 responden diperoleh hasil 12 responden (60%) yang berada di kategori baik sekali dan 8 responden (40%) yang berada di kategori baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa guru telah melaksanakan sebagian besar komponen kegiatan awal pembelajaran, seperti pemberian apersepsi, motivasi, serta penyampaian tujuan pembelajaran, meskipun pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang kurang memahami tujuan pembelajaran yang disampaikan guru. Hal ini mengindikasikan bahwa penyampaian tujuan pembelajaran perlu dilakukan dengan bahasa yang lebih sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

Kegiatan pendahuluan yang belum maksimal dapat berdampak pada kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan inti pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pendapat para ahli yang menyatakan bahwa kegiatan pendahuluan merupakan tahap penting dalam pembelajaran, karena berfungsi membangun kesiapan belajar dan memfokuskan perhatian siswa terhadap materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti Pembelajaran

Guru menyampaikan materi guling depan secara bertahap, dimulai dari penjelasan teknik dasar hingga praktik langsung oleh siswa. Metode demonstrasi yang digunakan dinilai membantu siswa dalam memahami urutan gerakan dan teknik dasar guling depan. Hal ini sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK di sekolah dasar yang menekankan pembelajaran

melalui pengamatan dan praktik langsung.



Gambar 4. Tes Praktek materi guling depan
Sumber: Dokumen Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji berada pada kategori cukup, dari 20 responden diperoleh hasil 9 responden (45%) yang berada di kategori baik sekali dan 11 responden (55%) yang berada di kategori baik.

Hal ini menggambarkan bahwa proses penyampaian materi, demonstrasi gerakan, serta pelaksanaan latihan telah dilakukan oleh guru, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan.

3. Kegiatan Penutup

Pemberian kesimpulan di akhir pembelajaran membantu siswa memahami kembali inti materi yang telah dipelajari. Guru juga melakukan koreksi terhadap kesalahan umum yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan guling depan.

Namun, kegiatan refleksi dan tanya jawab belum sepenuhnya melibatkan seluruh siswa secara aktif, sehingga belum semua siswa mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan kesulitan atau pendapat mereka terkait pembelajaran.

Penyampaian hasil penilaian kepada siswa juga belum dilakukan secara rinci. Padahal, informasi mengenai hasil belajar sangat

penting bagi siswa agar mereka mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta termotivasi untuk memperbaiki kemampuan pada pertemuan berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan kegiatan penutup pembelajaran senam lantai materi guling depan berada pada kategori cukup, dari 20 responden diperoleh hasil responden 8 (40%) yang berada di kategori baik sekali dan 12 responden (60%) yang berada di kategori baik.

Guru telah melaksanakan kegiatan penutup dengan memberikan kesimpulan, melakukan evaluasi gerakan guling depan siswa, serta memberikan umpan balik terhadap hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji Kota Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji pada kegiatan pendahuluan berada pada kategori Baik Sekali.

Selanjutnya analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji pada kegiatan inti berada pada kategori Baik.

Sedangkan analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan di SD Negeri 41 Kuranji pada kegiatan penutup berada pada kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, A., & Isyani, I. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar roll depan siswa kelas VII putra MTS Al-Ma'arif Mujur Kecamatan Praya Timur. *Lentera Pendidikan Indonesia: Jurnal Media, Model,*

- dan Pengembangan Pembelajaran, 2(2), 64–76.
- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Olahraga sebagai aktivitas pengembangan jasmani dan rohani. *(Perlu dilengkapi nama jurnal jika ada)*.
- Arie Asnaldi, dkk. (2018). Konsep pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *(Perlu dilengkapi sumber bukujurnal)*.
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas V SD Negeri Sidoarwek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 254–259.
- Cakra, Q. P., Handayani, S. G., Syahrastani, & Zulbahri. (2024). Analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi rolling belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(12), 2784–2792.
- Fauzi, A. (2023). Senam lantai sebagai pengembangan keterampilan motorik dasar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(1), 22–30.
- Fitri, R., & Nasution, T. (2024). Pengembangan aplikasi AR untuk pembelajaran senam lantai. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(2), 112–120.
- Hadijarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137–145.
- Handayani, D., & Prasetyo, B. (2020). Senam lantai untuk anak usia sekolah dasar: Penguasaan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 55–63.
- Handayani, S. G. (2022). Senam sebagai latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *(Perlu dilengkapi sumber)*.
- Hastuti, W. (2023). Senam lantai dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 5(2), 112–120.
- Hermansah, B. (2021). Identifikasi faktor-faktor kesulitan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai. *Wahana Didaktika*, 19(2), 131–139.
- Kemendikbudristek. (2021). Sistem pendidikan formal di Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran senam lantai*. Malang: Wineka Media.
- Nugroho, F. (2020). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan karakter siswa. *(Perlu dilengkapi sumber jurnal/buku)*.
- Nugroho, F., & Hartati, E. (2022). Efektivitas model pembelajaran proyek pada senam lantai di sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 78–89.
- Nurhadi, T., & Wulandari, D. (2021). Penerapan teknik guling depan dalam senam lantai untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 13(2), 22–29.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan keterampilan gerak dasar roll depan pada anak sekolah dasar. *Journal of Physical Education (JoPE)*, 1(1), 33–40.
- Prasetyo, B. (2020). Keterampilan gerak dasar dalam pendidikan jasmani. *(Perlu dilengkapi sumber)*.
- Purba, (2021). Metode penelitian deskriptif kuantitatif. *(Perlu dilengkapi sumber lengkap)*.
- Pitnawati, P., Damrah, D., & Zulbahri, Z. (2019). Analysis of motivation to learn and motion gymnastics sequentially dexterity primary school students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 3(8),

233–236.

- Qori, P. C., Handayani, S. G., Syahrastani, & Zulbahri. (2024). Analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi rolling belakang pada pembelajaran PJOK di SMPN 4 Merangin. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(12), 2784–2792.
- Ramdanet, C., Zulbahri, Handayani, S. G., & Igoresky, A. (2024). Analisis pembelajaran senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Lubuk Basung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(12), 2774–2783.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2020). Penerapan metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar guling depan (forward roll). *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 10–18.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Wahyudi. (2022). Pendidikan informal dalam pembentukan karakter anak. (*Perlu dilengkapi sumber*).
- Yuliana, T. (2023). Pendekatan pembelajaran senam lantai di sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 14(2), 66–75.
- Zulbahri. (2020). Senam lantai sebagai bagian dari olahraga pendidikan. (*Perlu dilengkapi sumber*).
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Sasmitha, W., Pitnawati, P., Erianti, E., Damrah, D., & Rosmawati, R. (2022). The effectiveness of developing gymnastics learning media with the application of telleren and global (ganze) method based on lectora digital. *Linguistics and Culture Review*, 6, 248–263.
-