

## Analisis Gerakan Meroda dalam Pembelajaran Senam Lantai Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Koto Lalang Kota Padang

Nofredi<sup>1</sup>, Lucy Oktavani<sup>2</sup>, Zulbahri<sup>3</sup>, Lusi Angelia<sup>4</sup>

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

[nofredinofri@gmail.com](mailto:nofredinofri@gmail.com)<sup>1</sup>, [lucyoktavani@fik.unp.ac.id](mailto:lucyoktavani@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[lusiangelia@fik.unp.ac.id](mailto:lusiangelia@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0171>

**Kata Kunci** : Analisis, Keterampilan Gerakan, Meroda, Senam Lantai, SD

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda pada pembelajaran senam lantai di SD Negeri 14 Koto Lalang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih terdapat siswa yang belum mampu melakukan gerakan meroda dengan baik dan benar sesuai teknik yang seharusnya. Oleh karena itu, diperlukan analisis untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa berdasarkan aspek yang dinilai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 21 siswa. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan yang mencakup tiga aspek, yaitu awalan, gerakan, dan sikap. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa persentase, mean, standar deviasi, serta distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat kemampuan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor keseluruhan sebesar 151 dari skor maksimal 252 dengan persentase 59,92% yang berada pada kategori cukup. Nilai rata-rata (mean) sekaligus nilai akhir siswa adalah sebesar 7,19, dengan standar deviasi 2,36, nilai tertinggi 12, dan nilai terendah 5. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa (67%) berada pada kategori cukup, 4 siswa (19%) kategori baik, dan 3 siswa (14%) kategori sangat baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerakan meroda siswa dalam pembelajaran senam lantai berada pada kategori cukup dan masih perlu ditingkatkan.

**Keywords** : Analysis, Movement Skills, Cartwheel, Floor Gymnastics, Elementary School

**Abstract** : This study aims to determine students' ability to perform cartwheel movements in floor gymnastics learning at SD Negeri 14 Koto Lalang. The problem addressed in this study is that there are still students who are unable to perform cartwheel movements properly and correctly according to the appropriate technique. Therefore, an analysis is needed to determine the level of students' ability based on the assessed aspects. This research is a descriptive quantitative study with 21 students as the research subjects. The instrument used was a skills assessment sheet covering three aspects, namely the initial position, the movement, and the final attitude. The data analysis technique used descriptive statistics in the form of percentages, mean, standard deviation, and frequency distribution to describe the level of students' ability. The results showed that the overall score was 151 out of a maximum score of 252, with a percentage of 59.92%, which falls into the sufficient category. The average (mean) score of the students was 7.19, with a standard deviation of 2.36. The highest score was 12, and the lowest score was 5. The frequency distribution showed that 14 students (67%) were in the sufficient category, 4 students (19%) were in the good category, and 3 students (14%) were in the very good category. Thus, it can be concluded that the students' ability to perform cartwheel movements in floor gymnastics learning is in the sufficient category and still needs to be improved.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa, karena melalui pendidikan setiap individu dipersiapkan untuk mengembangkan potensi, pengetahuan, keterampilan, dan karakter yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya.

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

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah yang bertujuan mengembangkan kebugaran, keterampilan motorik, sikap sportif, serta kebiasaan hidup sehat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk gaya hidup sehat (Angelia, 2026). Menurut Lucy Oktavani (2017) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan Pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani.

Hal ini sejalan dengan tujuan kurikulum PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) yang menekankan pengembangan aspek afektif, psikomotor, dan kognitif secara seimbang.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses

pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat melalui berbagai aktivitas olahraga dan permainan.

PJOK tidak hanya melatih tubuh agar kuat dan bugar, tetapi juga membentuk sikap sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan motorik pada anak harus di tinjau secara sistematis ini juga dapat di tinjau menggunakan peran realitas virtual (Angelia, 2024).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik.

Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan Masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). 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, 11. 2025). Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. 2023).

Salah satu olahraga yang masuk dalam ranah pendidikan adalah olahraga senam. Menurut Zulbahri (2016) "Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan keluasaan gerak dengan menggunakan pakaian senam yang sifatnya minim dan ketat dengan tujuan. agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang (*federation Internationale de Gymnastique*, 2019).

Senam adalah aktivitas fisik yang

dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu.

Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan.

Menurut Menurut Zulbahri & Astuti (2018) "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 kurikulum di sekolah maupun perkuliahan".

Seperti dikemukakan oleh Prasetyo & Nopiyanto (2021), senam lantai dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa, membangun kesadaran tubuh, serta memberikan pengalaman gerak yang bermanfaat untuk keterampilan olahraga lain.

Zulbahri et al. (2020) mengatakan bahwa 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 maupun perkuliahan.

Dalam implementasi di sekolah dasar, senam lantai biasanya diajarkan melalui gerakan dasar seperti guling depan, guling belakang, sikap lilin, meroda dan loncat harimau.

Di antara gerakan tersebut, meroda merupakan salah satu materi fundamental

yang wajib dikuasai siswa. meroda adalah salah satu gerakan dasar yang sangat penting dalam senam lantai, yang memerlukan koordinasi tubuh yang baik, terutama antara tangan dan kaki, untuk mencapai gerakan yang sempurna (Iyakrus et al., 2022).

Meroda merupakan salah satu gerak dasar yang kompleks, karena dalam melakukan gerakan meroda memerlukan berbagai aspek, seperti fisik antara lain kekuatan, keseimbangan dan koordinasi.

Sedangkan aspek lain yang tidak kalah penting berpengaruh terhadap pelaksanaan meroda, diantaranya adalah berat badan (morfologis). Bentuk atau proporsi tubuh seseorang, akan berpengaruh pada performa gerak meroda itu sendiri, Jadi semakin ideal bentuk tubuh seseorang semakin menunjang untuk penampilan senamnya.

Salah satu materi senam lantai yang diajarkan disekolah pada semester genap adalah gerakan meroda. Meroda adalah suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu kedua tangan dengan kaki terbuka lebar (Muhajir, 2007).

Gerakan ini dimulai dengan posisi berdiri, kemudian tubuh diputar ke samping dengan satu tangan menyentuh lantai, diikuti oleh kaki yang terangkat dan berputar, hingga akhirnya kaki mendarat di sisi berlawanan.

Proses perputaran tubuh ini melibatkan banyak aspek fisik, seperti kelenturan tubuh, kekuatan otot, serta keseimbangan, terutama pada bagian pinggang dan pergelangan tangan, yang memungkinkan tubuh bergerak dengan lebih bebas dan lancar (JUAN, 2023).

Tanpa koordinasi yang baik antara tangan dan kaki, gerakan meroda bisa menjadi tidak mulus dan membahayakan keseimbangan tubuh, yang dapat mengarah

pada cedera. Senam lantai meroda sudah diajarkan pada siswa sekolah dasar, sejak kelas tengah yaitu di kelas 4 ke atas, agar para siswa mengenal dan terbiasa akan pembelajaran senam lantai.

Namun dalam praktik pembelajaran, banyak siswa mengalami kesulitan ketika diminta melakukan gerakan meroda. Kesalahan umum yang sering terjadi antara lain dorongan kaki yang kurang kuat, posisi tangan yang tidak tepat, sudut rotasi yang tidak ideal, hingga tubuh yang tidak berada pada garis lurus selama berputar (Hidayat, 2020).

Kesalahan tersebut umumnya terjadi karena siswa hanya meniru gerakan tanpa memahami prinsip biomekanik yang mendasarinya. Ketidaktahuan mengenai konsep biomekanika seperti pusat gravitasi, momentum, dan tumpuan membuat siswa tidak mampu mengontrol tubuh secara maksimal. Keterbatasan pengalaman gerak turut mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengeksekusi gerakan dengan benar.

Visualisasi gerak yang kurang tepat dapat mengurangi akurasi koordinasi saat rotasi (Payton & Bartlett, 2018). Selain itu, faktor psikologis berupa rasa takut dan kurangnya keberanian juga menjadi kendala utama. Realita ini juga terjadi di SDN 14 Koto Lalang Kota Padang, di mana masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan meroda dengan teknik yang tepat meskipun materi telah diajarkan berulang.

Dalam hal ini teridentifikasi beberapa penyebab lemahnya keterampilan meroda, antara lain, keterbatasan fasilitas seperti matras yang jumlahnya tidak sebanding dengan jumlah siswa, metode pembelajaran yang kurang menarik, kurangnya pemberian umpan balik dari guru, dan rendahnya.

Menurut Hidayat & Kurniawan (2023), analisis gerak merupakan langkah

penting untuk mengidentifikasi kesalahan dan menentukan strategi koreksi yang tepat dalam pembelajaran senam lantai.

Secara pedagogis, guru PJOK perlu menggunakan pendekatan yang variatif dalam mengajarkan gerakan, misalnya melalui progressive teaching (mengajarkan gerakan secara bertahap), penggunaan alat bantu (matras, cone), serta pendekatan bermain untuk mengurangi rasa takut siswa.

Penelitian terbaru oleh Rahmawati & Sudarmanto (2022) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masalah (Problem Based Learning) dalam pembelajaran senam lantai mampu meningkatkan keterampilan motorik sekaligus membangun rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri 14 Koto Lalang, ditemukan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai khususnya pada materi meroda, masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi siswa.

Guru menyampaikan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan tahapan gerakan secara benar, mulai dari tubuh diputar ke samping dengan satu tangan menyentuh lantai, diikuti oleh kaki yang terangkat dan berputar, hingga akhirnya kaki mendarat di sisi berlawanan.

Guru juga menambahkan bahwa masalah utama terletak pada kurangnya keberanian siswa untuk melakukan gerakan meroda, sehingga banyak siswa yang ragu-ragu dan gerakannya tidak sempurna.

Kekurangan dalam penguasaan gerak dasar meroda di kalangan siswa. Karna kurangnya pemahaman atau pemilihan metode pembelajaran yang kurang tepat terhadap gerakan meroda dapat berakibat fatal, yakni meningkatnya risiko cedera saat

siswa mencoba melakukan gerakan yang lebih kompleks atau terjatuh.

Hal ini terlihat dari data nilai keterampilan meroda yang diperoleh melalui praktik. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80.

Dari 21 orang siswa, hanya 5 siswa yang mencapai kriteria KKM, sementara 16 siswa lainnya masih berada di bawah KKM, Data tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya penguasaan siswa dalam melakukan gerakan meroda.

Berdasarkan data nilai siswa pada materi meroda di SD Negeri 14 Koto Lalang, terlihat bahwa masih banyak peserta didik yang belum mencapai kriteria ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda belum merata dan masih memerlukan perhatian lebih dalam proses pembelajaran.

Rendahnya hasil tersebut mengindikasikan adanya kendala dalam penguasaan teknik dasar, seperti posisi tubuh, tolakan, sikap tangan, maupun keberanian saat melakukan gerakan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Suwirman (2015) "Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apadanya".

Sebagaimana yang dikemukakan Yulifri (2022) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu".

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 14 Koto Lalang, yang berlokasi di Kecamatan

Lubuk Kilangan, 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 2026/2027 (April 2026), mencakup seluruh tahapan dari persiapan hingga analisis data. Instrumen penelitian yang digunakan berupa rubrik penilaian gerakan dan dokumentasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja siswa. Penulis dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa Tingkat.

Populasi penelitian adalah seluruh 145 peserta didik dari kelas I hingga VI. Sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu peserta didik kelas V yang berjumlah 21 orang.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data, skor pada masing-masing aspek menunjukkan variasi antar siswa. Sebagian siswa sudah mampu melakukan gerakan dengan baik pada ketiga aspek, namun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan terutama pada aspek gerakan dan sikap akhir. Variasi ini terlihat dari perbedaan skor total yang diperoleh siswa.

Secara keseluruhan, dari 21 siswa diperoleh skor total sebesar 151 dari skor maksimal 252. Skor individu berkisar antara 5 sebagai skor terendah hingga 12 sebagai skor tertinggi. Rentang skor ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat penguasaan keterampilan di antara siswa. Jika dilihat dari nilai rata-rata (mean), diperoleh angka

sebesar 7.19 dengan standar deviasi sebesar 2.36.

Skor maximum yang diperoleh siswa adalah 12, sedangkan skor minimum adalah 5. Adapun nilai median berada pada angka 6 dan modus juga sebesar 6. Terdapat Hasil yang lebih jelas pada tabel 1.

**Tabel 1.** Deskriptif Skor Gerakan Meroda

STATISTIK	
<b>N</b>	21
<b>Mean</b>	7.19
<b>Std. Deviation</b>	2.36
<b>Minimum</b>	5
<b>Maximum</b>	12
<b>Median</b>	6
<b>Modus</b>	6

Sumber: Dokumen Penelitian

Selanjutnya, skor total tersebut dikonversikan menjadi nilai akhir dalam bentuk persentase untuk memudahkan pengelompokan kategori kemampuan siswa, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Berdasarkan hasil konversi ini, diperoleh gambaran umum tingkat kemampuan siswa yang kemudian dianalisis lebih lanjut pada bagian berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa dari 21 siswa diperoleh nilai akhir total sebesar 1258 dari skor maksimal 2100.

Jika dilihat dari nilai rata-rata (mean), diperoleh angka sebesar 59.92 dengan standar deviasi sebesar 19.65. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 100, sedangkan nilai terendah adalah 42, Rentang nilai ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat penguasaan keterampilan di antara siswa.

Adapun nilai median berada pada angka 50 dan modus juga sebesar 50. Terdapat Hasil yang lebih jelas pada tabel 2.

**Tabel 2.** Deskriptif Nilai Akhir Gerakan Meroda

STATISTIK	
N	21
Mean	59.92
Std. Deviation	19.65
Minimum	42
Maximum	100
Median	50
Modus	50

Sumber: Dokumen Penelitian

Hasil analisis data kemudin disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Gerakan Meroda

Persentase	Kategori	Fa	Fr (%)
81% - 100 %	Sangat Baik	3	14%
61% - 80%	Baik	4	19%
41% - 60%	Cukup	14	67%
21% - 40%	Kurang	0	0%
<20%	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Sumber: Dokumen Penelitian

Berdasarkan persentase tersebut, dapat dikategorikan bahwa kemampuan gerakan meroda siswa berada pada kategori cukup. Jika dilihat lebih rinci melalui distribusi frekuensi, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup.

Dari 21 siswa, sebanyak 14 siswa (67%) berada pada kategori cukup. Selanjutnya, sebanyak 4 siswa (19%) berada pada kategori baik, dan 3 siswa (14%) berada

pada kategori sangat baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan siswa masih didominasi pada tingkat sedang dan belum merata pada kategori yang lebih tinggi.



Gambar 1. Foto Bersama Sampel  
Sumber: Dokumen Penelitian

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, penilaian keterampilan meroda siswa dilakukan melalui tiga aspek utama, yaitu awalan, gerakan, dan sikap akhir. Aspek awalan berkaitan dengan kesiapan awal siswa sebelum melakukan gerakan, seperti posisi tubuh dan keseimbangan. Aspek gerakan merupakan inti dari penilaian yang mencakup ketepatan teknik, koordinasi, dan keluwesan dalam melakukan gerakan.



Gambar 2. Gerakan Awalan Meroda  
Sumber: Dokumen Penelitian

Sedangkan aspek sikap menilai bagian akhir gerakan, terutama dalam hal kontrol tubuh dan ketepatan sikap akhir. Proses penilaian dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing aspek tersebut, kemudian dijumlahkan menjadi skor total yang selanjutnya dikonversikan ke dalam nilai akhir. Nilai ini digunakan untuk menentukan kategori kemampuan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam teknik penguasaan gerakan meroda pada pembelajaran senam lantai berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 59,92%. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki pemahaman dasar terhadap materi, namun belum sepenuhnya mampu menampilkan keterampilan secara optimal pada setiap aspek penilaian.

Jika dikaitkan dengan teori pembelajaran keterampilan gerak, penguasaan suatu keterampilan dipengaruhi oleh proses latihan yang berulang dan berkesinambungan. Menurut prinsip belajar motorik, semakin rutin latihan yang dilakukan, maka koordinasi gerakan, ketepatan teknik, dan kontrol tubuh akan semakin baik.

Dalam konteks penelitian ini, masih dominannya kategori cukup menunjukkan bahwa proses latihan yang dialami siswa kemungkinan belum berlangsung secara maksimal. Ditinjau dari aspek penilaian, sebagian siswa masih mengalami kendala pada tahap pelaksanaan gerakan dan sikap akhir.

Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli bahwa tahap inti (gerakan) merupakan bagian yang paling kompleks karena memerlukan koordinasi antara kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan. Selain itu, sikap akhir juga membutuhkan kontrol

tubuh yang baik agar gerakan dapat diselesaikan dengan sempurna.



Gambar 3. Gerakan Pelaksanaan/Inti Meroda  
*Sumber: Dokumen Penelitian*

Faktor lain yang mempengaruhi hasil tersebut adalah kepercayaan diri siswa. Dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai seperti meroda, rasa takut atau ragu sering menjadi hambatan utama bagi siswa dalam melakukan gerakan secara maksimal. Hal ini dapat menyebabkan gerakan yang dilakukan menjadi tidak sempurna.

Di sisi lain, terdapat beberapa siswa yang telah mencapai kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang cukup, pemahaman teknik yang benar, serta kepercayaan diri yang baik, siswa mampu menguasai keterampilan yang diajarkan secara optimal.

Dengan demikian, metode pembelajaran yang digunakan sebenarnya sudah cukup efektif, namun perlu ditingkatkan agar dapat mengakomodasi seluruh siswa.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa antara lain dengan memberikan variasi metode pembelajaran, meningkatkan intensitas latihan, memberikan umpan balik (feedback) yang jelas, serta menciptakan suasana

pembelajaran yang lebih menyenangkan agar siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK masih berada pada kategori cukup dan perlu ditingkatkan melalui perbaikan dalam proses pembelajaran agar mencapai hasil yang lebih optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan gerakan meroda berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 59,92%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memahami dan melakukan gerakan, namun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal.

Sebagian besar siswa berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 14 siswa (67%), sedangkan 4 siswa (19%) berada pada kategori baik dan 3 siswa (14%) berada pada kategori sangat baik.

Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal penguasaan teknik gerakan dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas gerakan meroda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Olahraga sebagai aktivitas pengembangan jasmani dan rohani. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 9(1), 1–10.

Angelina. (2024). Pemanfaatan teknologi realitas virtual dalam pengembangan keterampilan motorik anak. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(1), 45–52.

Angelina. (2026). Peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 10–18.

Arsil. (2018). Penilaian hasil belajar pendidikan jasmani. Padang: UNP Press.

Asnaldi, A. (2016). Olahraga sebagai sarana pengembangan potensi jasmani, rohani, dan sosial. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 1–8.

Asnaldi, A. (2019). Peran olahraga dalam kehidupan masyarakat modern. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 2(1), 10–18.

Asnaldi, A., et al. (2018). Konsep pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Padang: FIK UNP.

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.

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 augmented reality untuk pembelajaran senam lantai. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(2), 112–120.

Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi terhadap hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137–145.

- 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.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Peran olahraga dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 25–32.
- 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.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- 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.
- 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.
- Prasetyo, B. (2020). Keterampilan gerak dasar dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 1–9.
- Purba. (2021). *Metode penelitian deskriptif kuantitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- 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. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 4(1), 1–8.
- Yuliana, T. (2023). Pendekatan pembelajaran senam lantai di sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 14(2), 66–75.
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. (2018). Senam lantai sebagai cabang olahraga pendidikan dan prestasi. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 12–20.
- 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 lectors digital. *Linguistics and Culture Review*, 6, 248–263.
- Zulbahri. (2016). Senam sebagai aktivitas pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 1–7.
- Zulbahri. (2020). Senam lantai sebagai bagian dari olahraga pendidikan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 50–58.