



Analisis Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Dalam Mata Pelajaran Pjok Di SDN 12 Tanah Sirah Kota Padang

Yola Hendrika¹, Sri Gusti Handayani², Aldo Naza Putra³, Zulbahri⁴

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

yolahendrika6@gmail.com¹, srigusti10@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³, zulbahri@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/9.2026.0239>

Kata Kunci : pembelajaran, senam lantai, roll depan, PJOK, sekolah dasar.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai roll depan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 12 Tanah Sirah Kota Padang. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian berjumlah 169 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 40 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Guttman yang terdiri atas 30 butir pernyataan dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak". Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil seluruh butir dinyatakan valid dan reliabel ($\alpha = 0,876$). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai roll depan berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase keseluruhan sebesar 93,33%. Secara rinci, kegiatan pendahuluan memperoleh persentase 94,16%, kegiatan inti 93,20%, dan kegiatan penutup 92,20%, yang seluruhnya termasuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran senam lantai roll depan telah dilaksanakan dengan baik sesuai tahapan pembelajaran, mulai dari kegiatan pendahuluan, pelaksanaan inti, hingga penutup, sehingga mampu mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Keywords : *learning, floor exercises, forward roll, PJOK, elementary school.*

Abstract : *This study aims to analyze the implementation of forward roll floor gymnastics lessons in the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subject at SDN 12 Tanah Sirah, Padang City. The study uses a descriptive method with a survey approach. The research population consisted of 169 students, while the sample included 40 fifth-grade students selected using a purposive sampling technique. The research instrument was a Guttman scale questionnaire consisting of 30 statements with "Yes" and "No" answer options. Before being used, the instrument went through validity testing using the Product Moment correlation and reliability testing using Cronbach's Alpha, with all items considered valid and reliable ($\alpha = 0.876$). Data analysis was carried out using descriptive statistics in the form of percentages. The results of the study show that the implementation of forward roll floor exercises is in the very high category, with an overall percentage of 93.33%. In detail, the preliminary activities scored 94.16%, the main activities 93.20%, and the closing activities 92.20%, all of which fall into the very high category. These findings indicate that the process of teaching forward roll floor exercises has been carried out well according to the learning stages, from the preliminary activities, main implementation, to the closing, thus supporting the achievement of PE learning objectives in elementary schools.*



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis. (Kim & Lim, 2022)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat peserta didik (Ramdanet et al., 2024)

Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga bertujuan membentuk karakter, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, serta sikap sportif peserta didik.

Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 (Republik Indonesia, 2022) Sistem Keolahragaan Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang berkesinambungan untuk mengembangkan kesehatan, keterampilan, dan kepribadian peserta didik.

(Shinta et al., 2024) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, keterampilan gerak, kognitif, afektif, dan sosial.

Oleh karena itu, pembelajaran PJOK hendaknya tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada pengalaman belajar yang bermakna dan berpusat pada peserta didik. Selain itu,

pembelajaran PJOK berkontribusi dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat sejak usia sekolah dasar sehingga memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia

Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah senam lantai. Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak seseorang (Zulbahri Zulbahri et al., 2020)

Senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum sekolah serta menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat (Zulbahri Zulbahri et al., 2020) (Ramdanet et al., 2024).

Salah satu gerakan Khususnya Roll depan. Gerakan ini merupakan keterampilan dasar yang mendukung perkembangan koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta keberanian peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak.

Menurut (Faqih AM & Jusuf, 2026), gerakan *roll* depan dilakukan melalui rangkaian gerakan mengguling menggunakan tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul secara berurutan sehingga memerlukan penguasaan teknik yang benar agar aman dan efektif.

Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam merancang pembelajaran yang sistematis, memberikan demonstrasi yang tepat, serta menciptakan suasana belajar yang mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. (Handayani et al., 2023)

Meskipun materi *roll* depan telah menjadi bagian dari kurikulum PJOK di sekolah dasar, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai kendala. Hasil observasi awal di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang menunjukkan

bahwa sebagian besar peserta didik menganggap senam lantai sebagai materi yang sulit.

(Syam et al., 2024) menyatakan bahwa kualitas pembelajaran senam lantai roll depan dipengaruhi oleh pelaksanaan kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Ketiga komponen tersebut harus dilaksanakan secara optimal agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pembelajaran senam yang dilakukan secara sistematis memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, koordinasi tubuh, dan kemampuan motorik peserta didik. (Ilmiah et al., 2026)

(Kemampuan Roll Ke Depan Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Permainan Suherman et al., 2025) Selain itu, masih terdapat keterbatasan sarana pembelajaran, terutama jumlah matras yang belum memadai, sehingga kesempatan siswa untuk berlatih menjadi terbatas. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya penguasaan teknik dasar roll depan. Beberapa siswa masih melakukan kesalahan pada posisi tangan saat bertumpu, tidak menempelkan dagu ke dada, bahu belum menyentuh matras dengan benar, serta kurang melakukan tolakan ketika berguling.

(Ar et al., 2025) Kesalahan teknik tersebut menyebabkan sebagian siswa merasa takut, kurang percaya diri, bahkan mengeluhkan rasa nyeri pada leher dan pusing setelah melakukan gerakan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas pelaksanaan pembelajaran senam lantai masih bervariasi. Penelitian (Pratama et al., 2022) mengenai pembelajaran roll belakang di SMP Negeri 29 Padang menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sangat kurang dalam memahami pembelajaran senam lantai.

Sementara itu, penelitian (Finsania et al., 2023) di SMP Negeri 1 Batang Anai

menunjukkan bahwa kegiatan pendahuluan pembelajaran telah terlaksana dengan baik, tetapi kegiatan inti masih berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran senam lantai masih memerlukan perhatian, terutama pada proses pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan kajian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) karena sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada tingkat pemahaman siswa atau hasil belajar senam lantai pada jenjang sekolah menengah, sedangkan kajian mengenai pelaksanaan pembelajaran roll depan di sekolah dasar, khususnya yang dianalisis berdasarkan tahapan kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup, masih relatif terbatas. (Z Zulbahri & Amra, 2025)

Padahal, evaluasi terhadap proses pembelajaran sangat diperlukan untuk mengetahui sejauh mana guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan prinsip pembelajaran PJOK yang efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai roll depan pada mata pelajaran PJOK di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang berdasarkan tiga komponen utama pembelajaran, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai serta menjadi referensi bagi sekolah dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll depan* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang. Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2026/2027 di SDN 12 Tanah Sirih, Kota Padang.

Populasi penelitian berjumlah 169 siswa yang terdiri atas siswa kelas I sampai kelas VI SDN 12 Tanah Sirih. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa kelas V yang terdiri atas kelas VA dan VB. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa siswa kelas V telah memperoleh materi senam lantai *roll depan* dalam pembelajaran PJOK sehingga dianggap mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup menggunakan skala Guttman yang terdiri atas 30 butir pernyataan dengan dua alternatif jawaban, yaitu "Ya" yang diberi skor 1 dan "Tidak" yang diberi skor 0. Instrumen disusun berdasarkan tiga indikator pelaksanaan pembelajaran, yaitu kegiatan pendahuluan (6 butir), kegiatan inti (18 butir), dan kegiatan penutup (6 butir).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,312), sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,876 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi

sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada seluruh responden. Sebelum pengisian angket, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen agar setiap responden memahami setiap pernyataan yang diberikan.

Seluruh angket yang telah diisi kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan proses pengolahan data. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi untuk menggambarkan pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll depan*.

Persentase setiap indikator dihitung menggunakan rumus persentase, kemudian diinterpretasikan berdasarkan kriteria Riduwan, yaitu 81–100% (sangat tinggi), 61–80% (tinggi), 41–60% (sedang), 21–40% (rendah), dan 0–20% (sangat rendah).

Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll depan* di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll depan* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada 40 siswa kelas V yang terdiri atas kelas VA dan VB.



Gambar1. Dokumentasi Penelitian

Sumber: Dokumentasi,2026

Analisis dilakukan secara deskriptif menggunakan persentase untuk menggambarkan capaian setiap indikator pelaksanaan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

1. Kegiatan Pendahuluan

Hasil analisis menunjukkan bahwa indikator kegiatan pendahuluan memperoleh skor total 226 dari skor maksimum 240 dengan nilai rata-rata sebesar 5,65 dan standar deviasi sebesar 0,580. Persentase capaian kegiatan pendahuluan sebesar 94,16%, sehingga termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru telah melaksanakan kegiatan apersepsi, pemberian motivasi, penyampaian tujuan pembelajaran, serta pemanasan secara optimal sebelum kegiatan inti pembelajaran berlangsung.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kegiatan Pendahuluan

STATISTIK	
N	6
Total	226
Mean	5,65
Std. Deviation	0,580
Minimum	4
Maximum	6
Persentase	94,16%
Kategori	Sangat Baik

Sumber: Peneliti,2026

2. Kegiatan Inti

Pada indikator kegiatan inti diperoleh skor total sebesar 671 dari skor maksimum 720 dengan nilai rata-rata sebesar 16,80 dan standar deviasi sebesar 1,23. Persentase capaian kegiatan inti mencapai 93,20% dan berada pada kategori sangat tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi penyampaian materi, demonstrasi gerakan roll depan, pemberian bimbingan selama praktik, pemanfaatan sarana pembelajaran, serta pelaksanaan penilaian terhadap keterampilan peserta didik.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kegiatan Inti

STATISTIK	
N	18
Total	671
Mean	16,8
Std. Deviation	1,23
Minimum	14
Maximum	18
persentase	93,20%
Kategori	Sangat Baik

Sumber: Peneliti,2026

3. Kegiatan Penutup

Berdasarkan hasil analisis, indikator kegiatan penutup memperoleh persentase sebesar 92,20% dengan kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru telah melaksanakan kegiatan pendinginan, refleksi, evaluasi pembelajaran, penyampaian kesimpulan, dan tindak lanjut pembelajaran secara sistematis sehingga proses pembelajaran dapat diakhiri dengan baik.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kegiatan Penutup

STATISTIK	
N	6
Total	223
Mean	5,58

<i>Std. Deviation</i>	0,712
<i>Minimum</i>	4
<i>Maximum</i>	6
<i>persentase</i>	92,9%
<i>Kategori</i>	Sangat Baik

Sumber: Peneliti, 2026

Secara keseluruhan, pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll* depan pada mata pelajaran PJOK di SDN 12 Tanah Sirah Kota Padang memperoleh persentase sebesar **93,33%**, sehingga termasuk dalam kategori **sangat tinggi**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran telah dilaksanakan secara efektif pada seluruh tahapan pembelajaran, mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, hingga kegiatan penutup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi *roll* depan di SDN 12 Tanah Sirah Kota Padang telah dilaksanakan melalui tiga tahapan pembelajaran, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Guru memulai pembelajaran dengan apersepsi, penyampaian tujuan pembelajaran, dan pemanasan, kemudian memberikan demonstrasi gerakan sebelum peserta didik melakukan praktik secara bertahap. Pada akhir pembelajaran guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap hasil belajar peserta didik.

Pelaksanaan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran telah mengacu pada karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik secara langsung.

Menurut (Ruslan & Huda, 2019) teori pembelajaran PJOK, aktivitas jasmani merupakan media pendidikan yang

dirancang untuk mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati, mencoba, memperbaiki kesalahan, dan mengulang gerakan akan menghasilkan penguasaan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada penjelasan teori (Pratama et al., 2022).

Oleh karena itu, demonstrasi yang dilakukan guru sebelum praktik menjadi langkah penting agar peserta didik memperoleh gambaran mengenai teknik gerakan yang benar.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu melakukan gerakan *roll* depan, meskipun masih terdapat kesalahan pada posisi tangan, posisi dagu, tolakan kaki, dan keseimbangan saat sikap akhir.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan gerak berlangsung secara bertahap melalui fase kognitif, fase asosiatif, dan fase otomatis. Pada fase kognitif peserta didik masih berusaha memahami urutan gerakan sehingga kesalahan teknik masih sering terjadi.

Setelah memperoleh latihan yang berulang dan umpan balik dari guru, peserta didik mulai memasuki fase asosiatif, yaitu tahap ketika koordinasi gerakan menjadi lebih baik dan kesalahan semakin berkurang. Dengan demikian, kesalahan teknik yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan bagian dari proses belajar motorik yang membutuhkan latihan secara berkesinambungan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ramadani et al., 2025) yang

melaporkan bahwa penggunaan *Teaching Game Approach* mampu meningkatkan keterampilan roll depan karena peserta didik memperoleh kesempatan melakukan latihan melalui aktivitas yang lebih menarik dan menyenangkan.

Model pembelajaran tersebut meningkatkan partisipasi aktif peserta didik sehingga mereka lebih percaya diri dalam melakukan setiap tahapan gerakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi model pembelajaran memiliki pengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran keterampilan gerak dalam PJOK.

Penelitian ini juga didukung oleh (Ramdanet et al., 2024) yang menemukan bahwa kesalahan teknik pada gerakan roll depan umumnya terjadi pada fase awal dan fase akhir gerakan. Kesalahan tersebut berkaitan dengan kurang tepatnya posisi kepala, tumpuan tangan, serta koordinasi tubuh ketika menggulingkan badan.

Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, di mana beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan mempertahankan keseimbangan setelah menyelesaikan gerakan. Oleh karena itu, guru perlu memberikan latihan yang bertahap mulai dari latihan keseimbangan, koordinasi, hingga latihan gerakan secara utuh agar peserta didik mampu menguasai teknik dengan benar.

Selain metode pembelajaran, penggunaan media pembelajaran juga berperan dalam meningkatkan kualitas proses belajar. Selama penelitian, guru memanfaatkan matras sebagai media utama pembelajaran. Meskipun media tersebut telah memenuhi kebutuhan dasar pembelajaran senam lantai, penggunaan media berbasis digital diperkirakan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Penelitian (Zulbahri et al., 2022) menunjukkan bahwa media pembelajaran

digital untuk materi senam lantai mampu membantu peserta didik memahami urutan gerakan secara lebih jelas melalui visualisasi yang sistematis. Media tersebut juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari kembali teknik gerakan secara mandiri di luar jam pembelajaran.

Faktor lain yang turut memengaruhi keberhasilan pembelajaran adalah motivasi belajar peserta didik. Selama proses pembelajaran terlihat bahwa peserta didik yang memiliki motivasi tinggi lebih aktif bertanya, lebih berani mencoba gerakan, serta lebih cepat memperbaiki kesalahan teknik. Sebaliknya, peserta didik yang kurang percaya diri cenderung ragu ketika melakukan gerakan menggulingkan badan.

Hasil tersebut mendukung penelitian (Icuk Sugiarto et al., 2023) yang menjelaskan bahwa motivasi belajar dan kebugaran jasmani memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar PJOK. Dengan demikian, guru tidak hanya berperan mengajarkan teknik gerakan, tetapi juga membangun motivasi dan rasa percaya diri peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai materi roll depan telah berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, terutama dalam penggunaan model pembelajaran yang lebih inovatif, pemanfaatan media pembelajaran digital, pemberian umpan balik secara individual, dan peningkatan intensitas latihan. (Cakra et al., 2024)

Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sehingga peserta didik tidak hanya menguasai teknik gerakan secara benar, tetapi juga berkembang pada aspek kognitif, afektif,

dan psikomotor sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll* depan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 12 Tanah Sirih Kota Padang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase keseluruhan sebesar 93,33%.

Pada indikator kegiatan pendahuluan diperoleh persentase sebesar 94,16%, kegiatan inti sebesar 93,20%, dan kegiatan penutup sebesar 92,20%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tahapan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup secara sistematis, sehingga mampu menciptakan proses pembelajaran yang efektif, terstruktur, dan mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran senam lantai *roll* depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ar, A., Qholid, R., Handayani, S. G., & Kunci, K. (2025). *Hubungan Disiplin Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 32 Kecamatan Koto Tangah Kota Padang*. 8(12), 4011–4020.
- Cakra, Q. P., Handayani, S. G., Syahrestani, S., & ... (2024). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Materi Rolling Belakang Pada Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2784–2792. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2158%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/2158/1190>
- Faqih AM, M. N., & Jusuf, J. B. K. (2026). Efektivitas Tutor Sebaya terhadap Keterampilan Roll Depan dan Roll Belakang Senam Lantai: Kajian Literatur. *Jendela Olahraga*, 11(01), 114–124. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.313>
- Finsania, S., Yulifri, Y., Pitnawati, P., & Zulbahri, Z. (2023). Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMP negeri 1 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(8), 44–50. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1477>
- Handayani, S. G., Komaini, A., Callixte, C., Lesmana, H. S., & Jr, P. B. D. (2023). The effect of the teaching game approach in the gymnastics learning process to improve roll forward. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 125–134. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19922
- Icuk Sugiarto, Tjung Hauw sin, Gusril, & Aldo Naza Putra. (2023). The Influence of Nutritional Status, Physical Fitness, and Learning Motivation on Learning Outcomes in Physical Education, Sport and Health. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 764–777. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.29428>
- Ilmiah, J., Dasar, P., Cetak, I., & Online, I. (2026). *Tinjauan implementasi media*. 11, 272–283.
- Kemampuan Roll Ke Depan Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Permainan Suherman, P., Rum Bismar, A., Ridwan, A., Adnan Hudain, M., & Author, C. (2025). Peningkatan Kemampuan Roll Ke Depan Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Permainan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(5), 53–60. <https://journal.unm.ac.id/index.php/spo>

- rtive/article/view/9963
- Kim, S. H., & Lim, J. H. (2022). Traditional East Asian Herbal Medicine for Post-Stroke Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031754>
- Pratama, P. O. indah, Yulifri, Y., Jonni, J., Syampurma, H., & ... (2022). Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang. *Jurnal ...*, 5(8), 1–5.
- Ramadani, D. A., Handayani, S. G., Pitnawati, & Zulbahri. (2025). Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Pada Siswa Smpn 1 Lubuk Sikaping. *JPO:Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(1), 96–103.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.111>
- 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*, 6(20), 2774–2783.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Sekretarian Negara*, 1–89.
- 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.
<https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Shinta et al., 2021. (2024). Jurnal abdidas. *Jurnal Abdidas*, 5(3), 241–245.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i1.1293>
- Syam, A., Yasin, I., & Syahrudin. (2024). Hasil Belajar Roll Depan dengan Menggunakan Matras Miring pada Siswa Kelas Atas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 299–309.
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3889>
- Zulbahri, Sepriadi, Mario, D. T., Astuti, Y., & Amra, F. (2022). Digital-based gymnastics learning media for rolling front round material: Direct and indirect assistance approaches. *Journal Sport Area*, 7(3), 415–424.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10736](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10736)
- Zulbahri, Z., & Amra, F. (2025). Hubungan Penerapan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 8(1), 1–11.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/2181/1178>
- Zulbahri, Zulbahri, Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>