



Kemampuan Roll ke Depan pada Siswa Sekolah Dasar

Ansar C. S.^{1*}, Ade Yuni Sahruni², Junalia Muhammad³, Nasruddin⁴, Muhammad Sadzali⁵, Muh. Syaiful Syam⁶ 

^{1,3} Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

^{4,6} Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus, Merauke, Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 27, 2024

Accepted April 10, 2024

Available online April 25, 2024

Kata Kunci:

Roll Depan, Senam Lantai,
Pendidikan Jasmani

Keywords:

Front Roll, Floor Exercise, Physical
Education



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by
Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Roll depan merupakan gerakan fundamental dalam senam lantai dengan gerakan melompat kedepan dan menggelindingkan tubuhandan berakhir dengan posisi berdiri. Namun, selama proses pembelajaran terdapat masalah dimana siswa seringkali kurang memiliki keberanian untuk aktif dalam pembelajaran. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis peningkatan kemampuan keterampilan gerak dasar guling depan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, teknik analisis deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas dan hasil belajar siswa. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian, meliputi tes kemampuan roll ke depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 sampel, terdapat 2 orang dengan klasifikasi sangat tinggi, 7 orang dengan klasifikasi tinggi, 6 orang dengan klasifikasi sedang, 5 orang dengan klasifikasi rendah, dan 10 orang dengan klasifikasi sangat kurang. Rata-rata nilai kemampuan roll depan adalah 20%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan roll depan siswa kelas V dan VI dapat dikategorikan sebagai kategori sedang. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan roll depan siswa. Implikasi penelitian yaitu perlunya pengembangan kemampuan roll depan pada siswa.

ABSTRACT

The front roll is a fundamental movement in floor gymnastics with the movement of jumping forward and rolling the body and ending with a standing position. However, during the learning process there is a problem where students often lack the courage to be active in learning. The purpose of this study was to analyze the improvement in the ability of basic front rolling skills. This research uses quantitative descriptive methods, qualitative descriptive analysis techniques based on observations of student activities and learning outcomes. The research subjects consisted of 30 students. Data collection techniques in the study, including the forward roll ability test. The results showed that of the 30 samples, there were 2 people with very high classification, 7 people with high classification, 6 people with medium classification, 5 people with low classification, and 10 people with very less classification. The average value of front roll ability is 20%. Based on these results, it can be concluded that the front roll ability of class V and VI students can be categorized as a moderate category. The results of the study can be used as a basis for designing learning programs that are more effective in improving students' front roll skills. The implication of the research is the need to develop the front roll ability in students.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan adalah materi pembelajaran di sekolah dasar bertujuan meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan apresiasi nilai (kognitif, afektif dan psikomotor) dan adaptasi gerak (Candra et al., 2023; Kamaruddin, 2022). Tujuan dari Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai ciri fisik dan psikis (Mustafa, 2020; Nuzul Agnafia, 2019). Dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai tahap evaluasi yaitu keterampilan, sosio-motorik,

*Corresponding author.

E-mail addresses: ansar.cs46@gmail.com (Ansar C. S.)

afektif dan kognitif sehingga memudahkan pengajar dalam menyusun materi, melaksanakan pembelajaran dan mengevaluasi hasil belajar (Ahmad Al As'ari & M, 2022; Sutoro & Nurhidayah, 2023). Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah dasar, mata pelajaran olahraga yang dikenal sebagai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pelajaran yang paling disenangi oleh para siswa (Herlina & Suherman, 2020; Irianto, 2018).

Keahlian dalam berolahraga tidak harus siswa dituntut untuk menguasai setiap cabang olahraga atau permainan tertentu (Ansar CS, Naufal Adnan, Ade Yuni Sahrani, Sudirman, Agus Samuri, Riyon Aref, Muhtasim, Muhammad Qasash Hasyim, Sandra Arhesa, Musdalifah Ramli, 2023; Fetra Bonita Sari, Risda Amini, 2020). Sebaliknya, fokusnya adalah pada perkembangan keterampilan motorik siswa dari waktu ke waktu. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan mendorong gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selama proses pembelajaran, guru diharapkan memperhatikan beberapa faktor, termasuk faktor siswa, materi, sarana dan prasarana, serta penilaian (CS & Ade Yuni Sahrani, 2022; Womsiwor et al., 2023). Pengembangan dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga penting dilakukan oleh guru guna mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dengan siswa sebagai subjek pembelajaran. Evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan yaitu mencakup empat domain, yaitu keterampilan, sosio-motorik, afektif dan kognitif (Hardy, C., & Mawer, 2012) (Sudibyo & Nugroho, 2020). Kurikulum 2013 yang digunakan di sekolah dasar merupakan serangkaian rencana dan pedoman mengenai tujuan, isi, materi pelajaran, dan metode yang digunakan oleh guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Lestari, 2018; Pradana, 2021). Dalam mengaplikasikan kurikulum 2013, diharapkan guru, sebagai fasilitator pembelajaran, memiliki kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan inovatif, sehingga pembelajaran menjadi menarik bagi peserta didik (Guntoro, Tri Setyo & CS, 2022; Ramli et al., 2023). Pembelajaran yang efektif harus mampu merangsang aktivitas dan potensi kreativitas siswa secara optimal (Hananingsih, 2020; Syaikhudin, 2013). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari kurikulum yang harus disampaikan oleh guru kepada siswa. Dalam proses pengajaran, materi pembelajaran disusun secara progresif, dimulai dari yang sederhana hingga kompleks, dari yang mudah hingga sulit, dan dari tingkat kesulitan rendah ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi (Fetra Bonita Sari, Risda Amini, 2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran penting dalam mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, pengembangan keterampilan motorik, peningkatan pengetahuan dan kemampuan berpikir, serta pembentukan sikap, kesejahteraan mental, kestabilan emosi, sportivitas, nilai-nilai spiritual-sosial, dan pola hidup sehat. Semua ini bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, baik secara fisik maupun psikis (Mustafa, 2022; Sudrajat, 2023).

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diajarkan di berbagai jenjang sekolah, termasuk SD, SMP, dan SMA (Kusumawati, 2022; Mustafa, 2022). Di tingkat sekolah menengah pertama, mata pelajaran ini merupakan kelanjutan dari pembelajaran yang telah dimulai di sekolah dasar dan harus diikuti oleh semua siswa. Dalam pembelajaran PJOK isi kurikulum tidak hanya tentang keterampilan gerak dan kesehatan jasmani saja, namun peserta didik dituntut untuk mampu berpikir kritis, kreatif, dan mampu berkolaborasi. Perubahan yang paling menonjol dalam kurikulum pendidikan jasmani abad 21 itu yaitu dalam pembelajaran jasmani tidak hanya melibatkan perlengkapan olahraga saja, namun sumber belajar yang berasal dari kemas teknologi modern perlu diberikan (Agung, 2022; Mustafa, 2022). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran penting dalam mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, pengembangan keterampilan motorik, peningkatan pengetahuan dan kemampuan berpikir, serta pembentukan sikap, kesejahteraan mental, kestabilan emosi, sportivitas, nilai-nilai spiritual-sosial, dan pola hidup sehat. Semua ini bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Ita et al., 2023; Kumagai et al., 2023). Senam lantai mempunyai berbagai macam bentuk yaitu, *roll* depan (guling depan), *roll* belakang (guling belakang), hand stand (berdiri dengan tangan), head stand (berdiri dengan kepala), lompat harimau, lompat jongkok, sikap lilin, kayang, dan sebagainya (Akbar, 2024; Hadjarati & Haryanto, 2020). Guling depan (*roll* depan) menjadi salah satu materi pembahasan dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai (Fuzita, 2014; Widowati & Rasyono, 2019). Adapun Gerakan *roll* depan (guling depan) yaitu dengan menjatuhkan badan kearah depan dengan dagu dirapatkan ke dada serta di mulai pendaratan dengan punggung bersamaan dengan teratur jatuhnya badan diikuti oleh kedua kaki (Ahmat Sainuddin et al., 2021; Fresa Dera Ramdani et al., 2022). Kompetensi dasar dalam materi senam lantai *roll* depan adalah sebagai berikut: Melakukan praktik teknik dasar gerakan guling depan atau *roll* ke depan dengan penilaian terhadap kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab (Andika, 2020; Sujana, 2019). Materi *roll* depan fokus pada kemampuan siswa untuk melakukan gulung tubuh mereka dari tengkuk, punggung, pinggang, hingga bagian belakang pinggul (Hadjarati & Haryanto, 2020; Sefwida, 2020). Penilaian dalam pembelajaran *roll* depan mencakup

sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir gerakan (nilam arisma, saepul ma'mun, 2022; Widowati & Rasyono, 2019).

Selama proses pembelajaran, terlihat bahwa beberapa siswa kurang termotivasi dan cemas ketika diberi arahan untuk melakukan *roll* depan. Di sisi lain, sebagian besar siswa laki-laki tampak lebih percaya diri saat menerima instruksi dan contoh gerakan *roll* depan dari guru. Terdapat juga siswa dengan postur tubuh yang tinggi dan gemuk yang menghadapi kesulitan dalam melaksanakan gerakan *roll* depan, serta siswa yang merasa khawatir karena pernah mengalami cedera saat mencoba gerakan *roll* pada kelas III dan IV. Selain itu juga siswa yang bisa melakukan *roll* depan tetapi gerakannya kurang sempurna. Pada saat melakukan gerakan awalan kebanyakan siswa masih menggunakan kepala bagian atas untuk tumpuan sehingga terlihat agak kesulitan untuk rangkaian selanjutnya. Ada beberapa siswa yang dapat melakukan *roll* depan tetapi terlihat kurang percaya diri. Namun dengan kondisi demikian peneliti tidak kehabisan akal untuk mencoba mengatasi hal sedemikian rupa, sehingga dengan kompetensinya sebagai seorang guru PGSD Dikjas mencoba memberikan metode pembelajaran *roll* depan dengan berbagai variasi pembelajaran yang sifatnya membantu mempermudah melakukan dan memahami dasar gerakan *roll* depan. seperti, penggunaan bidang miring, metode bermain mengguling berpasangan, dan metode latihan gerakan sederhana. Selain itu peneliti juga memberikan dorongan motivasi kepada para siswa untuk berani mencoba mempraktikkan kembali gerakan *roll* depan dan giat berlatih di rumah. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar *roll* depan atau guling depan dalam senam ketangkasan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kelas V dan VI.

2. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan deskriptif kuantitatif yaitu untuk menggambarkan situasi yang berlangsung tanpa pengujian hipotesis (Wibowo, 2023). Metode ini digunakan untuk mengamati dan mencatat perilaku siswa dalam melakukan *roll* kedepan di SD YPKP 1 Sentani. Prosedur penelitian dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023 di SD YPKP 1 Sentani. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa yang akan melakukan *roll* kedepan. Peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan rubrik penilaian yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Setiap dimensi memiliki indikator yang harus dinilai oleh peneliti. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung terhadap siswa yang melakukan *roll* kedepan. Peneliti mencatat setiap indikator pada rubrik penilaian dengan memberikan nilai antara 1 hingga 3. Nilai 1 menunjukkan penampilan yang belum sesuai dengan indikator, nilai 2 menunjukkan penampilan yang cukup sesuai dengan indikator, dan nilai 3 menunjukkan penampilan yang sangat sesuai dengan indikator. Setelah pengumpulan data selesai, kemudian dilakukan analisis data dengan menjumlahkan nilai yang diberikan pada setiap indikator. Total nilai dapat digunakan untuk melihat sejauh mana siswa mampu melakukan *roll* kedepan dengan baik berdasarkan rubrik penilaian yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan pengujian hipotesis atau analisis statistik. Peneliti hanya menggunakan metode eksperimen untuk menggambarkan situasi yang berlangsung dan mengumpulkan data melalui tes atau praktek.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data yang diperoleh setelah dilakukan olah data dengan menggunakan statistika deskriptif yaitu rata-rata, simpangan baku, modus, median serta distribusi frekuensi. Berikut rangkuman hasil perhitungan statistika deskriptif tersebut dikemukakan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistic *Roll* Depan

Statistik	Sampel	Rata-Rata	Median	Simpanan baku	Varian	Rentang	Min	Max
Sikap Awal	30	3	1.5	1	2	1	1	3
Pelaksanaan	30	3	1.5	1	2	1	1	3
Sikap Akhir	30	3	1.5	1	2	1	1	3

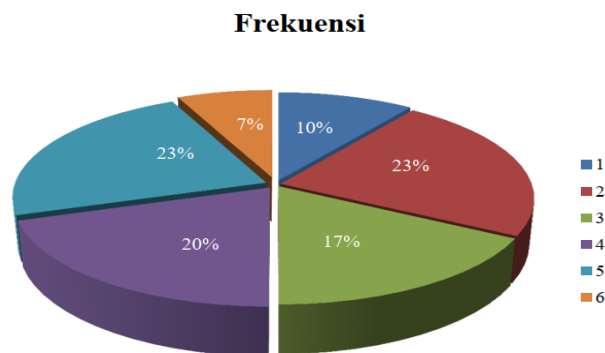
Berdasarkan Tabel 1, dapat ditarik kesimpulan pada penelitian bahwa kemampuan *roll* ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura diperoleh nilai tertinggi (*maksimum*) adalah 3 skor dan nilai terendah (*minimum*) adalah 1 skor, dengan rentang 6 skor. Nilai rata-rata sebesar 3 skor, memiliki median sebesar 1.5 skor, dengan simpangan baku 1 skor, dan varians sebesar 2 skor. Data mentah yang diperoleh dari hasil penelitian *roll* ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani,

Kabupaten Jayapura, disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Roll Kedepan

No.	Kelas Interval	Frekuensi Data	Presentase
1	1	3	10%
2	2	7	23%
3	3	5	17%
4	4	6	20%
5	5	7	23%
6	6	2	7%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 30 siswa sampel penelitian dimana 3 siswa mendapatkan angka 10%, 7 siswa (23%) mendapatkan angka 2, 5 siswa (16%) mendapatkan angka 3, 6 siswa (20%) mendapatkan angka 4, 7 siswa (23) mendapatkan angka 5 dan 2 siswa (7%) mendapatkan angka 6. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura dalam roll ke depan memiliki rata-rata yang kurang dalam sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam roll kedepan. Pie Chart Hasil Kemampuan Roll Ke Depan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pie Chart Hasil Kemampuan Roll ke Depan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 30 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi sangat tinggi sebanyak 2 orang atau rata-rata (7%). Klasifikasi tinggi sebanyak 7 orang atau rata-rata (23%), klasifikasi sedang sebanyak 6 orang atau rata-rata (20%), klasifikasi rendah sebanyak 5 orang atau rata-rata (17%), dan klasifikasi sangat kurang sebanyak 10 orang atau rata-rata (33%) dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan roll ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura, maka dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 20%. Hasil penelitian kemampuan roll ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Roll ke Depan

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 6$	2	7
Tinggi	$6 \leq X < 5$	7	23
Sedang	$5 \leq X < 4$	6	20
Rendah	$3 \leq X < 2$	5	17
Sangat Rendah	$X < 1$	10	33
Jumlah		30	100%

Pembahasan

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu (Horidah, 2023; Lamusu, 2023; Septian, 2023). Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak

merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang (Ani, 2023; Sihab, 2023). Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak tetapi juga dipengaruhi oleh gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang melalui metode demonstrasi akan tersimpan dalam memori siswa yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama (Lamusu, 2023; Mawarni, 2022; Septian, 2023). Secara analisis kemampuan *roll* ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura, nampak bahwa dari 30 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi sangat tinggi sebanyak 2 orang atau rata-rata (7%), klasifikasi tinggi sebanyak 7 orang atau rata-rata (23%), klasifikasi sedang sebanyak 6 orang atau rata-rata (20%), klasifikasi rendah sebanyak 5 orang atau rata-rata (17%), dan klasifikasi sangat kurang sebanyak 10 orang atau rata-rata (33%). Dengan demikian, hasil kemampuan *roll* ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 20%.

Pertama, analisis sangat tinggi sebanyak 2 orang disebabkan karena memiliki sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir dengan nilai yang tinggi, yang dikarenakan siswa mendengarkan apa yang telah dijelaskan sebelum memulai penelitian pada kemampuan *roll* ke depan siswa kelas V dan VI SD YPKP 1 Sentani, Kabupaten Jayapura. Kedua, analisis baik sebanyak 7 orang karena seluruh tahap awal, pelaksanaan dan tahap akhir *roll* kedepan yang sudah hampir baik dan benar hanya saja ada beberapa yang menjadi perbaikan terutama pada tahap akhir yang masih perlu diperbaiki yaitu berat badan dipindahkan ke arah sasaran dan kemudian badan diluruskan. Meski sudah dianggap baik demi mendapatkan hasil yang memuaskan saat *roll* ke depan yang merupakan teknik dasar yang paling utama ketika melakukan *roll* ke depan. Ketiga, analisis sedang sebanyak 6 orang disebabkan karena pada tahap awal, saat pelaksanaan dan tahap akhir *roll* ke depan beberapa siswa melakukan kesalahan yang diakibatkan tidak mendengarkan apa yang dijelaskan oleh peneliti ketika melakukan sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir dengan nilai yang sedang, yang dikarenakan siswa tidak mendengarkan apa yang telah dijelaskan sebelum memulai penelitian pada kemampuan *roll* kedepan. Keempat, analisis rendah sebanyak 5 orang disebabkan karena siswa Ketika hendak melakukan sikap awalan, pelaksanaan, dan tahap akhir yang beberapa siswa melakukan kesalahan yang diakibatkan tidak mendengarkan apa yang dijelaskan oleh peneliti. Kelima, analisis sangat rendah 10 orang atau rata-rata disebabkan karena siswa kurang memahami cara teknik dasar yang baik dan benar, beberapa siswa Ketika dijelaskan mereka hanya mendengarkan tanpa memperhatikan oleh sebab itu kurang mengerti Ketika mempraktekkan *roll* ke depan dengan baik dan benar. Seperti, sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Dari pembahasan di atas dikategorikan rendah karena sebagian siswa tidak mendengarkan dan menerapkan apa yang telah dijelaskan dan di praktekkan pada saat melakukan *roll* ke depan baik dan benar sehingga belum dapat atau belum meningkatkan kemampuan *roll* ke depan dengan baik. Dengan demikian sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa perlu adanya pengembangan media pembelajaran lebih lanjut terhadap model pembelajaran yang tidak efektif dilakukan dengan cara bantuan alat sehingga di sarankan peneliti selanjutnya mampu membuat model pembelajaran yang lebih efektif dalam peningkatan kualitas pembelajaran siswa pada senam lantai khususnya *roll* depan atau guling depan (Ahmad Al As'ari & M, 2022; Fatkhurohman, 2022; Iqbal, 2022; Schöllhorn et al., 2022; Yulio Syahdan Siregar & Widowati, 2022; Zulfahri et al., 2022). Aktivitas yang diberikan ini memberikan pengalaman langsung terhadap peserta didik pada tahapan-tahapan dalam melakukan gerak, diantaranya gerakan awalan, gerakan pelaksanaan serta gerakan akhiran. Dengan pelaksanaan pembelajaran yang sudah diberikan tersebut peserta didik diharapkan mampu menganalisis dan dapat menampilkan aktivitas praktiknya yang benar dan sesuai pada saat evaluasi pembelajaran (Abdullah, 2022; Agung, 2022). Pembelajaran yang diberikan didalamnya terdiri dari materi-materi pembelajaran guling depan. Berkaitan dengan kemampuan dasar dalam gerak yang ditampilkan peserta didik diantaranya yaitu gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhiran yang ditunjukan peserta didik juga semakin terkuasai dan mengalami peningkatan penguasaan disetiap pertemuannya (Asri, 2021; Isnaeni, 2022). Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan ransangan kegiatan belajar serta memerikan pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa (Ani, 2023; Sahabuddin, 2020).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *roll* depan memiliki tingkat kinerja yang sedang. Ini menunjukkan bahwa kemampuan *roll* depan cenderung stabil dalam situasi tertentu, namun mungkin perlu peningkatan dalam beberapa aspek untuk mencapai kinerja yang lebih tinggi. Penelitian ini memberikan peluang untuk identifikasi area-area di mana *roll* depan dapat ditingkatkan. Analisis lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja *roll* depan dapat

membantu dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan hasil secara keseluruhan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2022). *Peningkatan Kemampuan Roll Depan Menggunakan Matras Dimiringkan Pada Siswa UPTD SDN Tlambah 1 Kecamatan Karang Penang Kabupaten Sampang*. 03(02).
- Agung. (2022). Profil Keterampilan Gerak Guling Depan Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 52–58. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- Ahmad Al As'ari, & M, B. A. (2022). Development of Audio Visual-Based Media for Floor Gymnastics Materials. *Journal Management of Sport*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.55081/jmos.v1i1.655>.
- Ahmat Sainuddin, Harwanto, & Abd Cholid. (2021). Pengaruh Pemberian Reinforcement Dan Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Di Kelas V Sdn Bunajih 1 Labang Madura. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 166–173. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1232>.
- Akbar. (2024). *Penerapan Metode PBL Dalam Pendidikan Jasmani*. 11(February), 4–6.
- Andika. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Sdn Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2).
- Ani. (2023). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Ketangkasan Bagi Siswa. *Jurnal Penggerak Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(01), 34–44.
- Ansar CS, Naufal Adnan, Ade Yuni Sahruni, Sudirman, Agus Samuri, Riyan Aref, Muhtasim, Muhammad Qasash Hasyim, Sandra Arhesa, Musdalifah Ramli, A. W. (2023). *Kepelatihan sepak bola*. In Ari Yanto (Ed.), *book chapter* (1st ed., p. 165). GET PRESS.
- Asri. (2021). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP. *Sportify Journal*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i2.7>.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>.
- CS, A., & Ade Yuni Sahruni. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru Pgsd Dikjas Terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 184–187. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.51688>.
- Fatkurohman. (2022). Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1721>.
- Fetra Bonita Sari, Risda Amini, M. (2020). *Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu.*, 6(3), 3(2), 524–532.
- Fresa Dera Ramdani, Muhammad Mury Syafei, & Fahrudin. (2022). Pengaruh Aplikasi Senam E-Learning Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Senam Lantai Gerakan Roll Depan Pada Siswa Di Sman 1 Surade. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 133–137. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2138>.
- Fuzita, M. (2014). Olahraga Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 182–191. <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i2.129>.
- Guntoro, Tri Setyo & CS, A. (2022). PENINGKATAN Keterampilan Membuat Video Pendukung. *Journal of Community Empowerment*, 1(2003), 75–81.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>.
- Hananingsih. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6). <https://doi.org/10.58258/jupe.v5i6.1593>.
- Hardy, C., & Mawer, M. (2012). *Learning and teaching in physical education* (1st ed.). Taylor & Francis library.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Horidah. (2023). Riwayat penyakit infeksi dan kejadian stunting pada balita usia 24 – 60 bulan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 345–351. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.11206>.
- Iqbal, M. (2022). Increasing Front Rolls Learning Outcomes Through the Use of Learning Assistance Media. *Journal on Education*, 4(3), 1001–1006. <https://doi.org/10.31004/joe.v4i3.509>.
- Irianto. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

- Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Isnaeni. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1268>.
- Ita, S., Cs, A., Kardi, I. S., & Syam, M. S. (2023). *Pelatihan Aplikasi Talent Identification (TID) Cabang Olahraga Atletik Pada MGMP Pjok Kabupaten Jayapura (Indonesian Version) Athletic Talent Identification (TID) Application Training at the Pjok Teacher Working Group (MGMP), Jayapura Regency (En. 3(3), 234–242.*
- Kamaruddin, I. dkk. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In M. P. Ari Yanto, S.Pd. (Ed.), *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (cetakan pe, pp. 45–63). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Kumagai, H., Kaneko, T., Shintake, Y., Miyamoto-Mikami, E., Tomita, H., Fukuo, M., Kawai, W., Harada, M., Kikuchi, N., Kamiya, N., Hirata, K., Zempo, H., Maeda, S., Miyamoto, N., & Fuku, N. (2023). Genetic polymorphisms related to muscular strength and flexibility are associated with artistic gymnastic performance in the Japanese population. *European Journal of Sport Science*, 23(6), 955–963. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2078741>.
- Kusumawati. (2022). Implementasi kurikulum merdeka dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1–9. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>.
- Lamusu. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Forward Roll Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 2–1. <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/japes>.
- Lestari, N. D. (2018). Penerapan Kurikulum 2013, Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Ekonomi. *Jurnal Neraca*, 2(1), 68–79.
- Mawarni. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan teknik dasar Senam Lantai Roll Depan. *Universitas Muslim Indonesia*, 1(January), 106–113. <https://jurnal.fai.umi.ac.id/index.php/eljour>.
- Mustafa. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>.
- nilam arisma, saepul ma'mun, ardawi sumarno. (2022). Survei Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VII SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(3), 178–183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5752034>.
- Nuzul Agnafia, D. (2019). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Pembelajaran Biologi. *Progress in Retinal and Eye Research*, 6(1), 45–53.
- Pradana. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>.
- Ramli, M., Cs, A., & Pinangkaan, E. A. M. (2023). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan UPAYA MENingkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Pembelajaran Bola Voli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola Kelas Vii Smpn 3 Tondano Kabupaten Minahasa Efforts To Improve Learning Outcomes Of Underhand Passing In Volle. 11.* <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1143>.
- Sahabuddin. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564.
- Schöllhorn, W. I., Rizzi, N., Slapšinskaitė-Dackevičienė, A., & Leite, N. (2022). Always Pay Attention to Which Model of Motor Learning You Are Using. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 711. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020711>.
- Sefwida. (2020). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 2*, 1019–1035.
- Septian. (2023). *Pemanfaatan Audio Visual Dalam Pembelajaran Keterampilan Guling Depan Sekolah Dasar Kelas Rendah. 2*, 248–256.
- Sihab. (2023). *Analisis Pengembangan Media Alat Bantu Roll Depan Senam Lantai. 3*, 3543–3548.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survey of Learning Facilities and Infrastructure for Physical Education, Sports and Health in Junior High Schools in Pringsewu Regency in 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Sudrajat. (2023). Evaluasi Kurikulum Merdeka Tahun 2022 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 771–788. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8430>.

- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>.
- Sutoro, S., & Nurhidayah, D. (2023). Penerapan model pembelajaran langsung dengan media bidang miring untuk meningkatkan gerak dasar guling depan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 131. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.15303>.
- Syaikhudin, A. (2013). "Volume 7, No. 2, Desember 2013." *Jurnal Lisan A-Hal*, 7(2), 313-331.
- Wibowo, Firmanul Catur; Salampessy, Maryam; Herniyatun; Sriwahyuni, Eka; Nanang; Sitopu, Joni Wilson; CS, Ansar; Syapitri, Henny; Sitorus, Efbertias; Junaidi; Nababan, D. (2023). Teknik Analisis Data Analisis Data. In C. Nanny Mayasari, S.Pd., M.Pd. (Ed.), *Teknik Analisis Data Analisis Data* (pertama). GET PRESS.
- Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/10.21009/segar/0701>.
- Womsiwor, D., Cs, A., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura (Indonesia version) Physical Fitness Development Training for Sports Extracurricular Participants at SMA Negeri 3 Sentani, Jayapura Regency (Engl. 1(2)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.286>.
- Yulio Syahdan Siregar, A., & Widowati, A. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 70-78. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209>.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Sasmitha, W., Pitnawati, P., Erianti, E., Damrah, D., & Rosmawati, R. (2022). effectiveness of developing gymnastics learning media with the application of teileren and global (ganze) a method based on lectora digital. *Linguistics and Culture Review*, 6, 248-263. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS3.2133>.