MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
22 (2), 2023, 131-143
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Penerapan model pembelajaran langsung dengan media bidang miring untuk meningkatkan gerak dasar guling depan

Application of the direct learning model with inclined plane media to improve basic forward roll movement

Sutoro[1], Dewi Nurhidayah[2]
[1,2] Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia
Email: prof.sutoro@gmail.com[1], dwhidayah@gmail.com[2]

ABSTRAK

Guling depan merupakan salah satu materi yang harus dikuasai oleh siswa dalam pembelajaran senam lantai. Namun, tidak semua siswa dapat melakukannya dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan gerak dasar guling depan menggunakan media miring 22^o dengan metode pembelajaran langsung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini berjumlah 50 siswa yang berasal dari (Sekolah Menengah Pertama Negeri) SMPN 2 di Jayapura. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian pada aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif dengan empat skala penilaian. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian pada tindakan siklus I menunjukan 19 siswa atau 38% siswa tuntas pada aspek psikomotor, 17 siswa atau 34% siswa tuntas pada aspek afektif 21 siswa atau 42% tuntas pada aspek kognitif. Pada siklus II 50 siswa atau 100% siswa tuntas pada aspek psikomotor, afektif dan kognitif. Sehingga dapat disimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani guling depan melalui media bidang miring 22^o dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar guling depan pada siswa melalui dua siklus.

Kata kunci: guling depan; media pembelajaran; bidang miring

Forward roll is one of the materials that must be mastered by students in learning floor gymnastics. However, not all students can do it well. Therefore, this research was conducted to improve the basic forward roll motion using a 22^o inclined media with the direct learning method. This research is a type of classroom action research (CAR). The subjects of this study were 50 students from (State Junior High School) SMPN 2 in Jayapura. Data collection techniques using tests and observations. The instrument used is the assessment rubric on psychomotor aspects, cognitive aspects, affective aspects with four rating scales. Data analysis techniques use descriptive statistics with percentage formulas. The results of the research on cycle I showed that 19 students or 38% of students completed the psychomotor aspects, 17 students or 34% of students complete on the affective aspect 21 students or 42% complete on the cognitive aspect. In cycle II 50 students or 100% of students passed on psychomotor, affective and cognitive aspects. So it can be concluded that learning forward roll physical education through media inclined plane 22^o can improve students' basic forward roll technique skills through two cycles.

Keywords: *forward roll; instructional media; inclined plane*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 03 Januari 2023
Disetujui : 05 Juni 2023
Tersedia secara *online* Juni 2023
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.15303

Alamat Korespondesi:

Sutoro
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia
Email: prof.sutoro@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, moral, dan pola hidup sehat. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani pada kurikulum

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

SMP terdiri atas aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik dan pendidikan luar kelas. Aspek tersebut sangat membantu pengajar untuk menyusun materi, melaksanakan pembelajaran dan mengevaluasi hasil belajar. Evaluasi dalam pembelajaran mencakup empat domain, yaitu keterampilan, sosio-motorik, afektif dan kognitif (Hardy & Mawer, 2003). Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada setiap jenjang sekolah menjadi sarana bagi siswa untuk mengembangkan diri, berekspresi, dan peka terhadap lingkungan. Melalui pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah siswa mendapatkan manfaat berupa peningkatan kebugaran jasmani (Gallotta, et al., 2022).

Senam merupakan salah satu materi yang terdapat pada ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani. Dilihat dari ciri dan struktur geraknya senam dapat dikatakan sebagai aktivitas jasmani yang cocok dijadikan sebagai sarana pendidikan jasmani karena mampu memberikan kontribusi terhadap kualitas perkembangan motorik dan kebugaran jasmani (Mashud & Ihwanto, 2022; Pitnawat, et al., 2022). Materi yang diajarkan dalam senam terdiri atas beberapa gerakan yang membutuhkan keterampilan. Setiap keterampilan senam memiliki orientasi biomekanik, prinsip-prinsip mekanik seperti gerak, kecepatan, pusat gravitasi, sudut lepas landas, dorongan, sudut pendaratan memiliki peran penting dalam unjuk kerja (Rajpoot & Kumar, 2022). Federation International de Gymnastique (FIG) membagi jenis senam menjadi enam macam, yaitu *artistic gymnastics, acrobatic gymnastics, sport gymnastics, trampollining gymnastics, rhythmic gymnastics, dan general gymnastics* (Widowati & Rasyono, 2018). *Artistic gymnastics* atau senam artistik merupakan jenis senam yang sering dipertandingkan, memiliki karakter berupa gerakan pendek, menggunakan alat yang melibatkan komponen biomotor kekuatan dan fleksibilitas (Glynn et al., 2022). Senam artistik terdiri atas beberapa macam, salah satunya senam lantai *(floor exercise)* (Bandara & Chandana, 2022). Senam lantai merupakan peragaan gerakan yang sudah ditentukan yang dilakukan di atas matras atau lantai tanpa menggunakan alat (Ramdani et al., 2022).

Macam-macam bentuk senam lantai yaitu, guling depan, guling belakang, *hand stand, head stand*, lompat harimau, *squat roll*, sikap lilin, *roll kiep* (Al As'ari & Aprial, 2022). Guling depan atau roll depan merupakan salah satu pokok bahasan dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai (Zulbahri et al., 2022). Guling depan dilakukan dengan menjatuhkan badan ke arah depan dengan kaki terbuka membentuk huruf V (Handayani et al, 2022). Penguasaan teknik dasar yang baik perlu dimiliki oleh siswa untuk menuntaskan materi guling depan. Teknik tersebut ditunjang dengan kemampuan biomotor siswa. Adapun kemampuan biomotor yang menunjang gerakan guling depan adalah fleksibilitas dan power. Fleksibilitas berpengaruh saat penekukan tubuh dan power

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

berpengaruh dalam proses mendorong tubuh (Budiarti, 2018). Peragaan gerak yang benar mengarah pada pemahaman siswa terhadap pembelajaran yang diberikan guru dan juga menunjukkan adanya ketercapaian hasil belajar yang diharapkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan kompetensi melakukan guling depan pada siswa kelas VII B di SMPN 2 Jayapura masih rendah. Hal tersebut dikarenakan dari 50 siswa, 80% siswa tidak memenuhi kriteria kelulusan minimal (KKM) pada aspek psikomotor, 84% siswa tidak memenuhi kriteria kelulusan pada aspek kognitif, dan 80% siswa tidak memenuhi kriteria kelulusan pada aspek afektif. Tidak terpenuhinya nilai KKM disebabkan oleh berbagai hal, seperti siswa yang tidak fokus saat guru menjelaskan, siswa tidak memiliki komponen biomotor penunjang gerakan guling depan, takut untuk melakukan gerakan, takut akan terjadi cedera, dan kurangnya motivasi siswa untuk mempelajari gerakan. Ketakutan melakukan gerakan guling depan juga dimiliki oleh siswa dibeberapa sekolah (Iqbal, 2022). Dukungan motivasi dari guru sangat penting untuk mengembangkan skill siswa (de Bruijn et al., 2022).

Hasil observasi lainnya yaitu media pembelajaran yang diberikan guru kurang dikembangkan. Hal tersebut menyebabkan media pembelajaran yang digunakan dalam proses belajar mengajar masih belum menunjang proses pembelajaran. Media pembelejaran merupakan sebuah alat bantu yang digunakan mendidik untuk menjelaskan materi kepada anak didik. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk merespon permasalahan di atas karena guling depan merupakan salah satu materi yang harus dituntaskan untuk memenuhi nilai pendidikan jasmani, kesehatan olahraga. Sehingga peneliti ingin memodifikasi media pembelajaran dengan harapan dapat membantu siswa untuk menuntaskan materi guling depan.

Adapun media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penggunaan media bidang miring berupa matras dengan sudut kemiringan 22^{o} sebagai alat bantu guling depan untuk meningkatkan kemampuan teknik guling depan pada siswa SMPN 2 di Jayapura. Adapun metode yang digunkan dalam menerapkan media tersebut yaitu metode pembelajaran langsung. Media pembelajaran langsung baik digunakan dalam pembelajaran guling depan karena guru secara langsung menjelaskan tahapan-tahapan kepada siswa terkait materi yang diberikan. Penjelasan yang diberikan tidak hanya disampaikan dengan ceramah saja, tetapi dilakukan dengan demonstrasi dan praktik.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat langkah, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Prasetyo et al., 2023; Salim et al., 2019). Metode yang digunakan dalam pembelajaran guling depan menggunakan media bidang

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

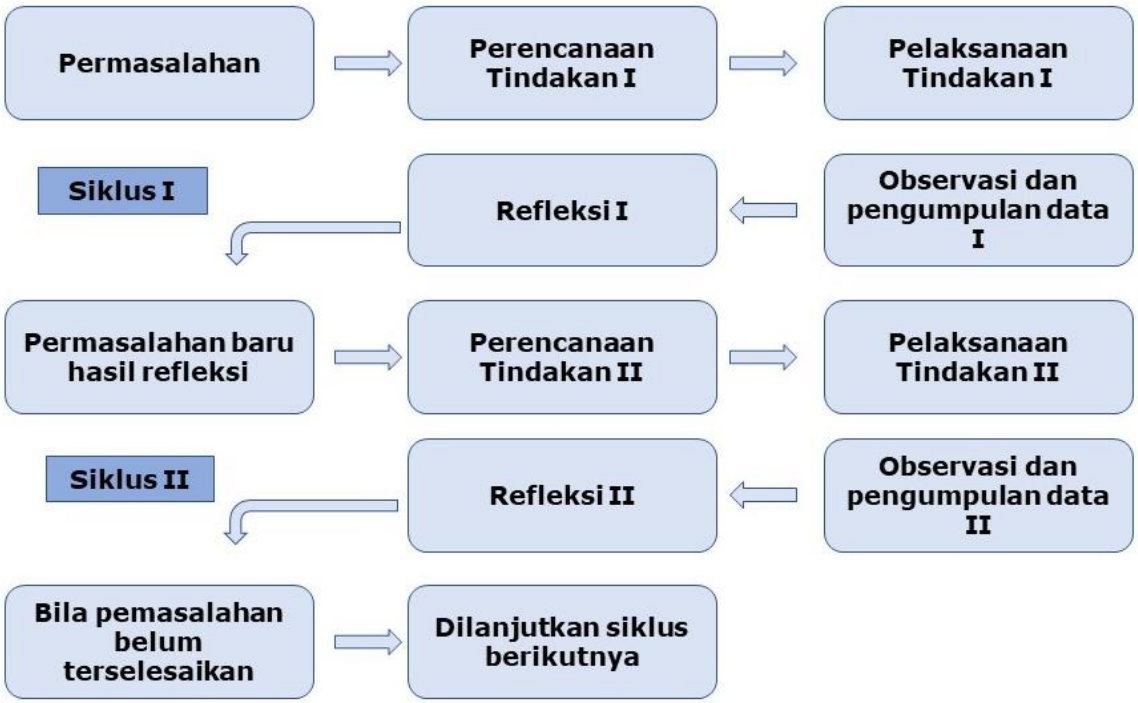
miring 22^{o} yaitu pembelajaran langsung. Terdapat lima fase dalam pembelajaran langsung yaitu, menyampaikan tujuan, mendemonstrasikan, membimbing pelatihan, mengobservasi pemahaman siswa serta memberi umpan balik, dan memberi kesempatan pelatihan lanjut serta penerapan (Fathurrahman, 2015).

Subjek penelitian ini berjumlah 50 siswa yang terdiri atas 17 laki-laki dan 33 perempuan berasal dari kelas VII B SMPN 2 di Jayapura. Teknik pengumpulan data menggunaka tes dan observasi. Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian pada aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif dengan empat skala penilaian. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Adapun indikator keberhasilan yang diharapkan yaitu siswa dapat mencapai nilai KKM yaitu 75 pada aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Penilaian aspek psikomotor yaitu sikap awal dan tahapannya dan sikap akhir gerakan. Penilaian aspek kognitif yaitu siswa dapat memahami pelaksanaan gerakan guling depan yang benar pada setiap tahapan. Penilaian aspek afektif terdiri atas sikap siswa dalam menerima pembelajaran, sikap sisiwa terhadap siswa lain.

Prosedur

Perencanaan dilakukan untuk menentukan metode untuk memecahkan permsalahan. Adapun metode yang digunkan yaitu penggunaan bidang miring 22^{o} sebagai alat bantu guling depan. Tindakan yang dilakukan yaitu mengarahkan siswa untuk melakukan beberapa kali pengulangan gerak dasar guling depan sesuai dengan tahapan. Observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan pada siswa dalam mempraktikkan gerak dasar guling depan menggunakan bidang miring 22^{o}. Refleksi dilakukan dengan menganalisis permasalhan atau hambatan yang terjadi pada siklus I. Hasil refleksi pada siklus I dapat digunakan untuk menyusun perencanaan pada siklus II. Ada kesamaan tindakan pada siklus II namun ditambah dengan penyelesaian hambatan yang terjadi pada siklus I. Apabila pada siklus II bemum mencapai harapan yang diinginkan maka dilanjutkan dengan siklus III. Menurut Salimet et al. (2019) banyaknya siklus ditentukan oleh tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, namun tidak kurang dari dua siklus. Siklus kegiatan penelitian tindakan kelas pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Gambar 1. Siklus kegiatan PTK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil berupa kemampuan guling depan siswa awal dan setelah menggunakan bidang miring 22^{o}. Adapun data tersebut dapat dicerpmati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kemampuan awal siswa sebelum diberi perlakuan

Hasil	Data awal Aspek Psikomotor	Data Awal Aspek Afektif	Data Awal Aspek Kognitif
Tuntas	10 (20%)	10 (20%)	8 (18%)
Tidak tuntas	40 (80%)	40 (80%)	42 (84%)

Tabel 1 di atas merupakan data awal penilaian kemampuan guling depan yang terdiri atas tiga aspek penilaian. Data awal menunjukkan 40 siswa atau 20% siswa tidak tuntas pada aspek psikomotor dan 10 siswa atau 20% siswa tuntas pada aspek psikomotor. 40 siswa atau 80% tidak tuntas pada aspek afektif dan 10 siswa atau 20% siswa tuntas pada aspek afektif. Sebanyak 42 siswa atau 84% siswa tidak tuntas pada aspek kognitif dan 8 siswa atau 18% siswa tuntas pada aspek kognitif.

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 2. Kemampuan guling depan siswa setelah siklus satu

Hasil	Aspek Psikomotor	Aspek Afektif	Aspek Kognitif
Tuntas	19 (38%)	17 (34%)	21 (42%)
Tidak tuntas	31 (62%)	33 (66%)	29 (58%)

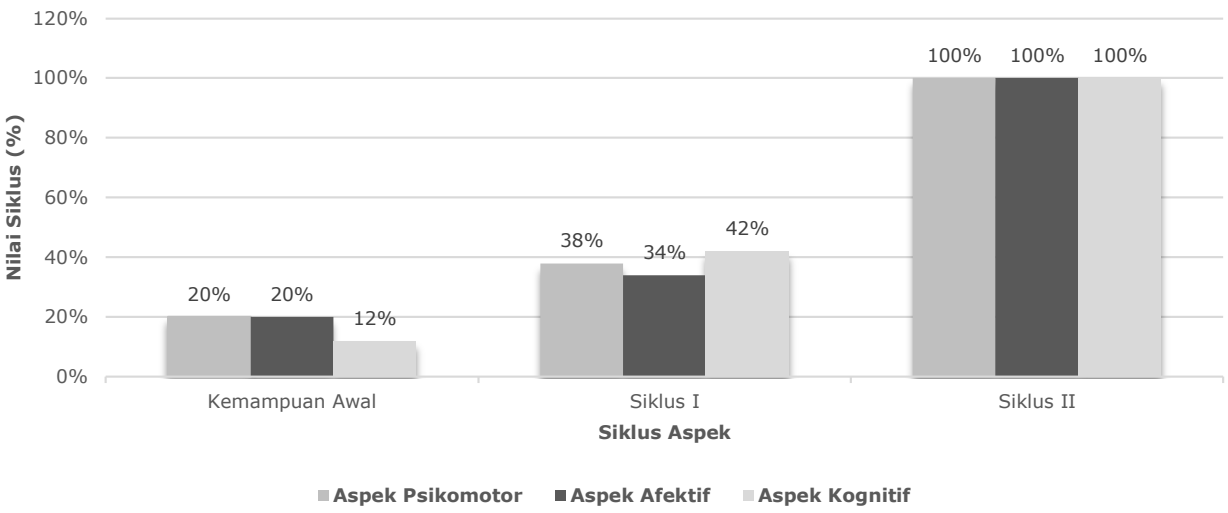
Tabel 2 di atas merupakan data penilaian kemampuan guling depan setelah siklus I yang terdiri atas tiga aspek penilaian. Data awal menunjukkan 31 siswa atau 62% siswa tidak tuntas pada aspek psikomotor dan 19 siswa atau 38% siswa tuntas pada aspek psikomotor. 33 siswa atau 66% tidak tuntas pada aspek afektif dan 17 siswa atau 34% siswa tuntas pada aspek sfektif. Dan 29 siswa atau 58% siswa tidak tuntas pada aspek kognitif dan 21 siswa atau 42% tuntas pada aspek kognitif. Hambatan yang terjadi pada siklus pertama yaitu 1) beberapa siswa belum memahami materi yang disampaikan oleh guru, 2) beberapa siswa memiliki keraguan dan ketakutan untuk melakukan gerak dasar guling depan, 3) kurangnya pengulangan, 4) siswa kurang memperhatikan saat guru menjelaskan dan mendemonstrasikan materi, dan 5) siswa kurang bekerja sama dalam proses pembelajaran. Hal tersebut menyebabkan beberap siswa mendapatkan nilai di bawah KKM. Oleh karena itu Siklus II dilakukan. Adapun hasil dari siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kemampuan guling depan siswa setelah siklus dua

Hasil	Aspek Psikomotor	Aspek Afektif	Aspek Kognitif
Tuntas	50 (100%)	50 (100%)	50 (100%)
Tidak tuntas	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Tabel 3 di atas merupakan data penilaian kemampuan guling depan setelah siklus II yang terdiri atas tiga aspek penilaian. Data awal menunjukkan 50 siswa atau 100% siswa tuntas pada aspek psikomotor. 50 siswa atau 100% tuntas pada aspek afektif. Dan 50 siswa atau 100% siswa tuntas pada aspek kognitif. pada siklus II, guru melakukan evaluasi atas hambatan yang terjadi pada siklus I. pada siklus II guru menjelaskan ulang secara terperinci dan mendemonstrasikan secara perlahan-lahan dan sesuai tahapan, guru memberikan waktu tambahan untuk siswa melakukan pengulangan gerakan guling depan, guru memberikan motivasi kepada siswa agar memiliki keberanian dalam melakukan gerak dasar guling depan. Perbandingan hasil tindakan dalam penelitian dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Gambar 2. Perbandingan data pada setiap siklus

Pembahasan

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang terdapat dalam proses pembelajaran guling depan. Adapun permasalahan dalam proses pembelajaran guling depan yaitu terletak pada media memebalajaran. Sehingga hasil pembelajaran guling depan dari 50 siswa hanya 10 siswa tuntas pada aspek psikomotor 10 siswa, 10 siswa tuntas pada aspek afektif dan 8 siswa tuntas pada aspek kognitif. Pemecahan masalah dalam proses pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media berupa bidang miring dengan kemiringan 22^{o} dengan model atau metode pembelajaran langsung. Hasil tindakan siklus I menunjukan 19 siswa atau 38% siswa tuntas pada aspek psikomotor, 17 siswa atau 34% siswa tuntas pada aspek sfektif 21 siswa atau 42% tuntas pada aspek kognitif. Terdapat perubahan hasil belajar setelah penggunaan media bidang miring dengan kemiringan 22^{o}. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan Fatkhurohman (2022) bahwa pembelajaran guling depan menggunakan bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar. Penggunaan bidang miring 30^{o} juga efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan guling depan siswa (Siregar & Widowati, 2022).

Namun, pada siklus I terdapat beberapa hambatan yang membuat beberapa siswa tidak memenuhi standar kelulusan KKM. Secara garis besar hambatan yang terjadi disebabkan oleh pengaturan diri dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Pengaturan diri dan motivasi siswa yang kurang baik akan mempengaruhi proses pembelajaran dan hasil belajar. Siswa yang memiliki pengaturan diri dan motivasi yang baik berbanding lurus dengan hasil belajar. Pada siklus II guru memberikan pengarahan kepada siswa untuk memperhatikan dengan seksama, disiplin, meningkatkan keberanian, kerja sama, dan percaya diri selama proses pembelajaran. Mengingat dalam

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pembelajaran senam lantai siswa dituntut untuk dapat melakukan gerakan dengan baik, mampu melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat yang membutuhkan nilai-nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, keselamatan dan estetika (Awaluddin & Surjadi, 2021). Percaya diri dan keberanian dipengaruhi oleh motivasi.

Ketidakberanian siswa dalam melakukan guling depan salah satunya dikarenakan gerakan guling depan memiliki resiko cedera pada bagian *ankle* terutama saat pendaratan (Glynn et al, 2022). Resiko cedera ini yang menjadi salah satu faktor siswa takut untuk memperaktikan guling depan. Guru memiliki peran penting dalam meyakinkan siswa untuk mempraktikan guling depan dengan memberi motivasi dan keyakinan supaya hasil belajar tercapai. Motivasi yang diberikan guru akan menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri dan manajemen coping yang baik mampu mengatasi stres akademik yang pada akhirnya berdampak pada tingginya hasil belajar siswa (Yuda et al., 2022). Atas upaya tersebut pada siklus II hasil menunjukkan 50 siswa atau 100% siswa tuntas pada aspek psikomotor. 50 siswa atau 100% tuntas pada aspek afektif. Dan 50 siswa atau 100% siswa tuntas pada aspek kognitif. Keberhasilan tindakan yang dilakukan dipengaruhi oleh penggunaan media pembelajaran berupa bidang miring dengan kemiringan 22^{o} dan model pembelajaran yang dipilih. Media dan model pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam pembelajaran guling depan.

Model pembelajaran yang lain juga dapat digunakan dalam pembelajaran guling depan. Seperti, pembelajaran guling depan menggunakan alat peraga dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan roll depan (Iqbal, 2022). Selain itu, kemajuan teknologi juga tidak kalah penting untuk menunjang proses pembelajaran yang menguntungkan bagi pengajar dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan media pembelajaran guling depan berbasis android berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa (Handayani et al, 2022). Media audiovisual juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasilm belajar guling depan pada siswa (Awaluddin & Surjadi, 2021). Selain media pembelajaran, metode pembelajaran juga menjadi salah satu faktor keberhasilan hasil belajar. Media-media tersebut dapat diterapkan pada pembelajaran guling depan berikutnya. Selain itu, metode atau model pembelajaran juga mempengaruhi hasil belajar.

Metode pembelajaran merupakan metode yang digunakan oleh pengajar untuk menyampaikan materi kepada siswa (Khairina, et al., 2022). Metode pembelajaran langsung baik digunakan dalam pembelajaran praktik (Fathurrahman, 2015). Metode pembelajaran langsung dipadukan dengan media pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan capaian hasil belajar pada pendidikan, jasmani, olahraga kesehatan (Netrisal & Insanistyo, 2022). Setiap metode pembelajaran di gunakan pada situasi tertentu dan mulai banyak

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

dikembangkan. Metode pembelajaran banyak dikembangkan oleh pendidik dewasa ini untuk mempermudah siswa dalam memahami materi, seperti metode pembelajaran koperatif (Ibrahim, 2022). Selain itu metode pembelajaran berulang, *discovery learning,* metode permainan, kontekstual, pramatis *replication crisis* juga sering digunakan untuk pembelajaran gerak (Schöllhorn et al., 2022). Dalam penelitian ini metode *discovery learning* atau pembelajaran langsung terbukti memberikan dampak yang baik pada hasil belajar guling depan siswa. Metode pembelajaran lain yang sering digunakan dalam pembelajaran senam adalah teileren method. *Teileren method* terbukti lebih efktif meningkatkan keterampilan senam dasar dibandingkan *global method* (Zulbahri et al., 2022).

Selain media dan model pembelajaran tingkat keterampilan motorik juga mempengaruhi keberhasilan siswa dalam pembelajaran guling depan dalam mata pelajara senam. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran senam sangat komplek, membutuhkan prinsip metodologi dari tingkat keterampilan motorik sederhana yang sesuai dengan keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam gerakan (Budiarti, 2018). Senam secara umum senam membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan pengendalian tubuh (Mulyana et al., 2022). Senam artistik mengharuskan seorang pesenam mendemonstrasikan kontrol neuromuskuler, ritme, kontrol keseimbangan tubuh yang lengkap, dan postur teknis untuk melakukan gerakan-gerakan (Oliveira et al., 2022). Fleksibilitas dan kekuatan otot memberikan peran penting dalam mencapai kinerja terbaik dalam senam artistik (Kumagai, et al., 2022). Pada guling depan fleksibilitas dan power mengambil peran penting dalam keberhasilan pembelajaran (Budiarti, 2018). Namun, komponen biomotor utama di atas ditunjang oleh biomotor lain, yaitu kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Latihan peningkatan komponen biomotor perlu dilakukan setiap proses pembelajaran untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.

Selain latihan meningkatkan komponen biomotor untuk menunjang kemampuan dasar guling depan, mengetahui karakteristik morfologi juga penting. Hal tersebut dikarenakan ruas tubuh pesenam berubah dari satu posisi ke posisi yang lain. Pendekatan metode latihan dan pengulangan dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan. Adapun karakter morfologi pada senam yaitu *mesoectomorphic somatotype* dengan masa lemak yang sedikit, massa otot yang tinggi, tinggi badan yang rendah, berat badan yang tinggi, ketebalan lipatankulit yang sedikit pada pengukuran antropometri adalah karakteristik morfologi pesenam artistik (Bandara & Chandana, 2022). Seperti pernyataan di atas, berbagai studi telah menggambarkan bahwa pesenam memiliki tubuh yan gcenderung pendek (Budiarti, 2018). Ini bisa jadi menjadi faktor beberapa siswa kesulitan untuk melakukan gerakan guing depan. Karena masa SMP merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat bagi laki-laki dan

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

perempuan. Penambahan tinggi badan yang tidak diikuti latihan fleksibilitas membuat tubuh kurang fleksibel. Hal ini menjadi salah satu faktor terhambatnya proses pembelajaran guling depan. Namun perlu penelitian lebih lanjut untuk membuktikan hal ini dengan melakukan pengukuran komposisi tubuh yang kemudian dikorelasikan dengan hasil belajar siswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi guling depan menggunakan model pembelajaran langsung dengan media bidang miring 22° dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar guling depan pada siswa melalui dua siklus. Dengan rincian dari data awal jumlah 50 siswa, 10 siswa atau 20% tuntas dan yang tidak tuntas 40 siswa atau 80% menjadi 50 siswa tuntas atau 100% setelah Siklus II. Disarankan perlu adanya pengembangan media pembelajaran lebih lanjut jika model pembelajaran langsung diterapkan pada materi lain pada mata pelejaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Al As'ari, A., Aprial, M., B. (2022). Development of Audio Visual-Based Media for Floor Gymnastics Materials. *Journal of Sport Management, 1*, 16-20. https://doi.org/10.55081/jmos.v1i1.655

Awaluddin, Surjadi, D. (2021). The Use 0f Audiovisual Media in Improving the Forward Roll Gymnastics Learning Outcomes. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 7*(2), 18-23. https://doi.org/10.21009/jipes.072.03

Bandara, E., & Chandana, A. (2022). Morphological Characteristics in Artistic Gymnasts: A Review. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE), 9*(6), 51-61. http://dx.doi.org/10.9790/6737-09065161

de Bruijn, A. G. M., Mombarg, R., & Timmermans, A., C. (2022). The Importance of Satisfying Children's Basic Psychological Needsin Primary School Physical Education for PE-Motivation, and Itsrelations with Fundamental Motor and PE-Related Skills. *Physical Education and Sport Pedagogy, 27*(4), 422–439. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1906217

Budiarti, R. (2018). The Effect of Physical Condition on the Artistic Gymnastic Basic Skills. *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018). 278*, 351-353. https://dx.doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.86

Fathurrahman, M. (2015). *Model Model Pembelajaran Inovatif.* Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Fatkhurohman. (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

Gallotta MC, Zimatore G, Cardinali L, Falcioni L, Bonavolontà V, Curzi D, Guidetti L, & Baldari C. (2022). Physical Education On The Beach: An Alternative Way to Improve Primary School Children's Skill-and HealthRelated Outcomes during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and public health, 19*(6), 1-13. https://doi.org/10.3390/ijerph19063680

Glynn, B., Laird, J., Herrington , L., Rushton, A., & Heneghan, N. (2022). Analysis of Landing Performance and Ankle Injury in Elite British Artistic Gymnastics using a Modified Drop Land Task: A Longitudinal Observational Study. *Physical Therapy in Sport, 55*, 61-69. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.01.006

Handayani, S., Syahara, S., Sin, T., & Komaini, A. (2022). Development of Android-based Gymnastics Learning Media to Improve the Ability to Roll Ahead Straddle Students in Gymnastic Learning. *Linguistics and Culture Review, 6*(S3), 275-290. https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS3.2144

Hardy, C., & Mawer, M. (2003). *Learning and Teaching in Physical Education.* England: Taylor & Francis e-Library.

Ibrahim, Z. (2022). The Effect of Cooperative Learning Style using a Mccarthy Model in Some Basic Skills on Artistic Gymnastics Balance Device. *Researchijet Journal of Analysis and Invebtion, 3*(11), 153-165. https://doi.org/10.17605/osf.io/zd7t9

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

Khairina, M., Fitri, N., Sahara, Z., & Tambunan, E. (2022). Peningkatan Minat dan Hasil Belajar Siswa SDN 357 Natal melalui Penggabungan Metode Pembelajaran Langsung dan *Index Card Match*. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 6*(1), 206-213. Retrieved from https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2852

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. (2022). Genetic Polymorphisms Related toAMuscular Strength and Flexibility are Associated with Artistic Gymnastic Performance in the Japanese Population. *Eropean Journal of Sport Science, 23*(6) 1-9. https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2078741

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Mashud, M., & Ihwanto, N. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Siswa Kelas V Melalui Google Meet Disertai Video Pembelajaran. *Jendela Olahraga*, *7*(1), 35–49. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i1.6225

Mulyana, F., Gumilar, R., & Soraya, N. (2022). Development of gymnastics learning media based android. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara, 5*(1), 94-111. https://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i1.6582

Netrisal, & Insanistyo, B. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Media Video untuk meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa. *Diadik: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan, 12*(2), 464–474. https://doi.org/10.33369/diadik.v12i2.24777

Oliveira, M., Lima, L., & Costa, A. (2022). Women's Artistic Gymnastics Routine Compotition at RIO 2016 Olympic Games: A Technical Analysis of Balance Beam and Floor Exercise Routines. *Science of Gymnastics Journal, 14*(1), 17-28. https://doi.org/10.52165/sgj.14.1.17-28

Pitnawat, Eriant, Zulbahri, Astuti, Y., Damrah, & Rosmawati. (2022). Development of Jigsaw Methods and Digital-Based Design Methods in Gymnastic Learning. *Linguistics and Culture Review, 6*(S3), 221-236. https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS3.2141

Prasetyo, E., Mashud, M., & Warni, H. (2023). Peningkatan Gerak Dasar dan Kolaborasi Peserta Didik Dengan Pendekatan Bermain. *Jendela Olahraga*, *08*(01), 186–202. https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14122

Rajpoot, Y., & Kumar, R. (2022). A Comparative Analysis of Back Handspring and Forward Handspring with Angular Kinematics Variables. *Journal of Advances in Sports and Physical Education, 5*(1), 7-10. https://doi.org/10.36348/jaspe.2022.v05i01.002

Ramdani, F., Syafei, M. M., & Fahrudin. (2022). Pengaruh Aplikasi Senam E-Learning untuk meningkatkan Teknik Dasar Senam Lantai Gerakan Roll Depan pada Siswa di SMAN 1 Surade. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga, 7*(2), 133-137. https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2138

Salim, Karo-karo, I., & Haidir. (2019). *Penelitian tindakan Kelas.* Medan: Perdana Publishing.

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), 1-36. https://doi.org/10.3390/ijerph19020711

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Siregar, A. Y. S., & Widowati, A. (2022). Efektivitas Bidang Miring pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi secara Blended Learning. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching, 4*(1), 70-78. https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209

Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai untuk Pembelajaran Senam Dasar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Segar, 7*(1), 11-20. https://doi.org/10.21009/10.21009/segar/0701

Yuda, A., Resita, C., Nurwansyah, R., Gani, R., Németh, Z., & Setiawan, E. (2022). Confidence, Academic Stress, Coping Strategies as Predictors of Student Academic Achievement in Physical Education Classes During Covid-19. *Physical Education Theory and Methodology, 22*(2), 180-187. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.05

Zulbahri, Astuti, Y., Sasmitha, W., Pitnawati, Erianti, Damrah, & Rosmawati. (2022). The 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*(S3), 249-263. https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS3.2133

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)