

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotorik Guling Belakang Menggunakan Media Matras Bidang Miring dengan Pendekatan TaRL

Ekalia Rahmadani¹, Donny Anhar Fahmi², Muh.Isna Nurdin Wibisana³, Suindriyo⁴

¹²³Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl.

Sidodadi Timur Nomor 24, Karangtempel, Semarang Timur, Semarang, Jawa Tengah, 50232

⁴SMA Negeri 8 Semarang, Jalan Raya Tugu, Tambakaji, Ngaliyan, Semarang City, Jawa Tengah, 50185

Email: ekaliarahmadanii@gmail.com¹

Email: donnyanhar@upgris.ac.id²

Email: muhisna@upgris.ac.id³

Email: suin8888@gmail.com⁴

ABSTRAK

Guling belakang merupakan bagian dari senam lantai yang harus dikuasai oleh peserta didik di dalam pembelajaran. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai Gerakan guling belakang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang pada siswa kelas X4 SMA Negeri 8 Semarang. Oleh karena itu, Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan gerak guling belakang dengan menggunakan media miring 10° dengan menggunakan pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini berjumlah 35 peserta didik yang berasal dari kelas X4 SMA Negeri 8 Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian pada aspek keterampilan atau psikomotor guling belakang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase. Hasil penelitian pada tindakan siklus I menunjukkan 25 peserta didik atau 71% tuntas pada aspek psikomotor. Pada siklus ke II menunjukkan 31 peserta didik atau 89% tuntas pada aspek psikomotor. Sehingga dapat disimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani guling belakang melalui media bidang miring 10° dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar guling belakang melalui dua siklus. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi penggunaan variasi kemiringan media alat bantu atau mengkombinasikannya dengan metode pembelajaran lain, serta menguji efektivitasnya pada jenjang kelas atau sekolah yang berbeda untuk memperluas generalisasi temuan.

Kata kunci: bidang miring; guling belakang; keterampilan psikomotor; *Teaching at the Right Level*; penelitian tindakan kelas

ABSTRACT

The back bolster is part of the floor exercise that must be mastered by learners in learning. The problem in this study is the low ability of students in mastering the movement of the back bolster. The purpose of this study was to determine whether there is or not the influence of inclined plane mat aids on the results of back support learning in grade X4 students of SMA Negeri 8 Semarang. Therefore, this study was conducted to improve the success of the back bolster motion by using a 10° inclined media by using the Teaching at the Right Level (TaRL) approach. This study uses the type of Class Action Research (PTK). The subjects of this study amounted to 35 students from class X4 SMA Negeri 8 Semarang. Data collection techniques using observations and tests. The instrument used is the assessment rubric on the aspect of skill or psychomotor back bolster. Data analysis techniques using descriptive statistics with

percentage formula. The results of research on action cycle I showed 25 students or 71% completed on psychomotor aspects. In the second cycle showed 31 learners or 89% complete on psychomotor aspects. So it can be concluded that learning physical education back bolster through the medium of inclined plane 10° can improve the ability of basic techniques back bolster through two cycles. Based on the findings of this study, it is recommended that future research explore the use of assistive media with varying incline angles, or combine such media with alternative instructional methods. Furthermore, future studies should assess their effectiveness across different grade levels or school settings to enhance the generalizability of the results.

Keywords: *inclined plane; back bolster; psychomotor skills; teaching at the right level; Class Action Research*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis (Subekti, Juhrocin, and Mulyadi 2020). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses didalam kegiatan belajar mengajar melalui aktivitas fisik dengan tujuan untuk merangsang perkembangan psikomotor, kognitif, dan afektif. Proses pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, strategi, teknik olahraga, internalisasi nilai-nilai (kerjasama, sportifitas, kerjasama, jujur, dan lain-lain), serta pembiasaan pola hidup sehat, dalam pelaksanaannya guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar peserta didik dapat antusias dalam mengikuti pembelajaran (Rozikin et al. 2024). Pembelajaran pendidikan jasmani mengandung berbagai nilai positif yang sangat bermanfaat dan penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terdapat berbagai macam jenis olahraga, salah satunya adalah olahraga senam lantai. Salah satu gerakan dalam senam lantai adalah guling belakang. Gerakan ini diawali dengan posisi berdiri tegak membelakangi matras, kedua telapak tangan berada di samping telinga dengan arah menghadap ke atas. Selanjutnya, dorong panggul ke belakang sambil membungkukkan badan dan menempelkan dagu ke dada. Setelah itu, jatuhkan panggul ke matras dan lakukan guling ke belakang.

Hasil belajar peserta didik pada materi guling belakang dalam ranah psikomotorik masih tergolong sangat rendah. Masih banyak peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) yang telah ditetapkan oleh guru. Rendahnya hasil belajar ini disebabkan oleh kesulitan peserta didik dalam menggulingkan badan ke belakang, terutama pada peserta didik perempuan, meskipun gerakan guling belakang telah dilakukan di atas matras.

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik, yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Zainudin 2023). Secara umum, hasil belajar dapat diartikan sebagai pencapaian siswa yang diperoleh melalui proses pembelajaran, yang diukur melalui penilaian terhadap aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi guling belakang pada kelas X4 SMA Negeri 8 Semarang adalah dengan memodifikasi media pembelajaran. Modifikasi dilakukan dengan menggunakan matras bidang miring serta menempelkan kertas pada dagu dan dada peserta didik. Media pembelajaran ini berfungsi sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar yang bertujuan untuk mempermudah peserta didik dalam memahami materi (Phalosa 2024). Media pembelajaran dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perhatian, perasaan, serta keterampilan peserta didik sehingga proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan maksimal (Luh and Ekayani 2021). Sebagai guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk berpikir kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran, guna mempermudah peserta didik dalam memahami dan menguasai materi. Hal ini penting karena tidak semua peserta didik memiliki keterampilan fisik yang sama atau berada pada tingkat kemampuan yang setara.

Guling belakang adalah salah satu gerak dasar dalam materi Pendidikan Jasmani, gerakan mengguling ke arah belakang, diawali dengan posisi tubuh yang condong ke depan, kemudian mengguling dengan bertumpu pada kedua tangan yang kuat, dan diakhiri dengan kembali ke posisi semula. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi senam, khususnya gerakan guling belakang, diperlukan komunikasi yang efektif dan arahan yang tepat dari guru kepada siswa. Hal ini penting untuk mencegah terjadinya cedera serta untuk memaksimalkan hasil gerakan yang dilakukan oleh peserta didik (Harsono 2017).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan masih banyak peserta didik pada kelas X4 SMA N 8 Semarang yang belum memenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) pada materi guling belakang. Tidak terpenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) ini disebabkan oleh beberapa hal seperti siswa tidak fokus saat guru menjelaskan, siswa memiliki motorik yang kurang baik, cemas, serta kurangnya motivasi untuk melakukan guling belakang. Hasil observasi lainnya juga menunjukkan bahwa guru masih kurang dalam mengembangkan media pembelajaran yang digunakan saat proses kegiatan belajar mengajar. Padahal media belajar ini sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan belajar, media pembelajaran digunakan sebagai alat bantu (Aulia et al. 2024). Penggunaan media yang tepat mampu mendorong keterlibatan aktif siswa selama kegiatan belajar berlangsung (Salsabila Erliani and Nadia Sabrina 2024). Selain itu, media pembelajaran juga memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi siswa karena dapat membantu mereka dalam mengoptimalkan pencapaian hasil belajar (Wafi and Safri 2023) (Suri et al. 2022). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang pada siswa kelas X4 SMA Negeri 8 Semarang. Oleh karena itu peneliti ingin memodifikasi media pembelajaran dengan harapan dapat membantu siswa untuk menuntaskan materi guling belakang.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini berjenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Terdapat 5 langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu dengan merencanakan tindakan (*planning*), tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi proses serta hasil tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai dengan maksimal (Fatkhurohman, 2022). PTK yang dilaksanakan Dalam Penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang menggunakan media pembelajaran berupa matras dengan bidang miring yang memiliki sudut kemiringan 10° , serta menerapkan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Pendekatan TaRL merupakan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik, bukan berdasarkan usia atau jenjang kelas. Dalam pendekatan ini, peserta didik dikelompokkan berdasarkan level kemampuan mereka agar proses pembelajaran lebih tepat sasaran dan efektif (Pranoto, Qori, and Buchori 2024).

Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu matras dengan bidang miring yang memiliki sudut kemiringan 10° . Pendekatan yang diterapkan dalam proses pembelajaran adalah *Teaching at the Right Level* (TaRL). metode ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam pembelajaran, karena pendekatan ini didasarkan sesuai dengan kemampuan atau level peserta didik. Bahan yang menjadi pertimbangan dalam proses pengelompokan siswa berdasarkan pemetaan adalah dengan melihat hasil belajar siswa sebelumnya yang dijadikan patokan skor awal dari sebuah penelitian. Sebagai penentuannya dengan menggunakan indikator hasil belajar sesuai konversi acuan keberhasilan belajar siswa yang telah ditetapkan oleh sekolah. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) ≥ 70 dengan kriteria "Tuntas".

Keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat dijadikan sebagai tolak ukur apabila ketercapaian hasil belajar rata-rata di atas KKM. Sebagai acuan dalam ketercapaian ketuntasan belajar dalam aspek psikomotorik menggunakan rumus ketuntasan belajar. Perhitungan data dari setiap aspek dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif yang dirumuskan sebagai berikut:

Rumus untuk menghitung ketuntasan belajar siswa

$$\frac{\text{perolehan skor}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\% = \text{skor akhir}$$

Data yang diperoleh melalui penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dicapai siswa. mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran guling belakang melalui pengurangan sudut kemiringan alat bantu bidang miring secara bertahap.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 35 peserta didik berasal dari kelas X4 SMA Negeri 8 Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan adalah rubrik penilaian pada aspek keterampilan atau psikomotorik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase ketuntasan belajar.

Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar seluruh siswa adalah:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Indikator keberhasilan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) pada psikomotorik yang sudah ditentukan oleh guru, asesmen psikomotorik dalam guling belakang yaitu

1. Sikap Awal. Skor Baik jika:

- Berdiri tegak di atas matras.
- Kaki rapat, tangan lurus ke atas di samping telinga atau ditekuk ke depan dada.
- Pandangan lurus ke depan.
- Tubuh dalam keadaan siap dan seimbang.
- Tekuk lutut untuk bersiap menjatuhkan tubuh ke belakang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap Pelaksanaan. Skor Baik jika:

- Jongkok dan jatuhkan badan ke belakang secara perlahan.
- Saat punggung menyentuh matras, tangan segera ditekuk dan telapak tangan menghadap ke atas (samping telinga).
- Gunakan tangan untuk menolak matras saat panggul menyentuh tangan, membantu menggulingkan tubuh.
- Daguk sedikit ditekuk ke arah dada untuk melindungi kepala.
- Kaki ikut terangkat dan mengguling melewati kepala.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

3. Sikap Akhir. Skor Baik jika:

- Setelah tubuh mengguling sempurna, kaki menapak kembali ke matras.
- Badan bangun kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri tegak.
- Tangan lurus ke atas atau di samping tubuh.
- Pandangan kembali ke depan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Kriteria ketuntasan dalam kurikulum merdeka sudah tidak lagi menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) tetapi diganti menggunakan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai kemampuan melakukan guling belakang sebelum dan sesudah menggunakan alat bantu berupa matras bidang miring. Data tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil awal atau hasil tes diagnostik sebelum diberi perlakuan (pretest 1).

Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	11 peserta didik (31%)
Tidak Tuntas	24 peserta didik (69%)

Tabel 1 di atas adalah data awal atau hasil tes diagnostik kemampuan guling belakang, yang dinilai berdasarkan aspek asesmen psikomotorik. Hasil awal menunjukkan bahwa dari total peserta didik, sebanyak 11 siswa dinyatakan tuntas, sementara 24 lainnya belum mencapai ketuntasan. Pada siklus I, ditemukan beberapa kendala yang umumnya bersumber dari faktor internal. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Di samping itu, beberapa siswa juga menunjukkan rasa takut, mengingat gerakan guling belakang memiliki tingkat risiko yang cukup tinggi apabila terjadi kesalahan dalam mempraktikannya. Akibatnya, muncul rasa cemas dan ragu-ragu dari siswa untuk mempraktikkan gerakan tersebut dalam pembelajaran (Anggraeni et al., 2022). Ketidakberanian ini umumnya berkaitan dengan potensi cedera, khususnya pada bagian pergelangan kaki (ankle) saat melakukan pendaratan dan tengkuk (Glynn et al., 2022).

Dari hasil pretest tersebut, peneliti memberikan treatment 10° . Mendapatkan hasil posttest pada siklus 1 seperti dibawah

Tabel 2. Kemampuan guling belakang setelah satu siklus (Postest 1)

Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	25 peserta didik (71%)
Tidak Tuntas	10 peserta didik (29%)

Tabel 2 di atas adalah data asesmen kemampuan guling belakang setelah pelaksanaan siklus I, yang dinilai berdasarkan aspek psikomotorik. Pada tahap ini, tercatat sebanyak 25 peserta didik mencapai ketuntasan, sementara 10 peserta didik lainnya masih belum tuntas. Pada siklus I, guru menerapkan pembelajaran guling belakang dengan modifikasi alat bidang miring 10° . Penggunaan alat bidang miring akan menghasilkan kemampuan yang sesuai dengan karakteristik materi guling belakang.

Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I selama proses pembelajaran. Hambatan tersebut meliputi: (1) adanya kecemasan dan keraguan dari beberapa siswa dalam melakukan gerakan dasar guling belakang; (2) kurangnya perhatian siswa saat guru memberikan

penjelasan dan demonstrasi materi; serta (3) minimnya kerja sama antar siswa dalam memberikan bantuan satu sama lain. Faktor-faktor tersebut menyebabkan beberapa siswa belum dapat menunjukkan performa yang optimal dalam praktik guling belakang. Oleh karena itu, pelaksanaan siklus II sangat perlu dilakukan sebagai upaya perbaikan.

Dari posttest siklus 1 dapat dijadikan pretest siklus 2, peneliti mengevaluasi hambatan dan treatment yang diberikan pada siklus 1 dengan menggunakan alat bantu kertas yang ditempel antara dagu dan dada peserta didik, serta memberikan perhatian khusus kepada kelompok tidak mahir. Adapun hasil asesmen pada siklus II disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kemampuan guling belakang setelah dua siklus(postes 2)

Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	31 peserta didik (89%)
Tidak Tuntas	4 peserta didik (11%)

Tabel 3 diatas adalah data asesmen kemampuan guling belakang setelah siklus II yang terdiri dari aspek psikomotorik. Data siklus II menunjukkan 31 peserta didik tuntas dan 4 peserta didik tidak tuntas. Pada siklus II guru menjelaskan secara rinci dan mendemonstrasikan secara berulang ulang, guru juga memberikan media tambahan yaitu kertas yang dijepit diantara dagu dan dada siswa, Media ini bertujuan untuk membantu siswa membentuk posisi badan yang membulat, sehingga mempermudah saat berguling ke belakang. Di samping itu, guru juga memberikan motivasi dan semangat agar siswa lebih percaya diri dan berani melakukan gerakan. Perbandingan hasil tindakan antara siklus I dan siklus II dapat dilihat secara visual pada Diagram 1, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam ketuntasan belajar siswa.

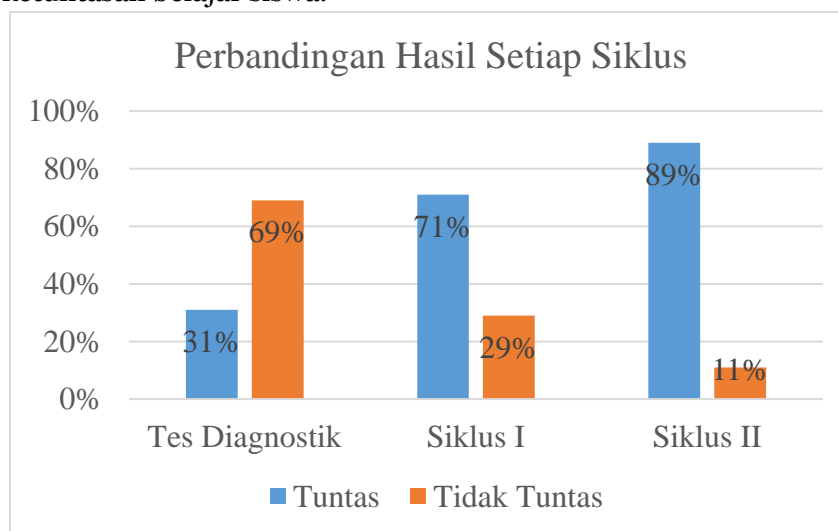


Diagram 1. Perbandingan Hasil Setiap Siklus

Pembahasan

Asesmen diagnostik dilakukan untuk mengetahui masalah yang ada didalam proses pembelajaran guling belakang. Terlihat permasalahan yang utama dalam proses pembelajaran guling belakang yaitu terletak pada media pembelajaran. Sehingga pada hasil asesmen diagnostik hanya 11 (31%) peserta didik tuntas pada aspek psikomotorik. Pemecahan masalah tersebut dilakukan menggunakan modifikasi media pembelajaran yaitu dengan menggunakan

matras bidang miring dengan kemiringan 10° dengan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Pada siklus I, guru menerapkan pembelajaran guling belakang dengan modifikasi alat bidang miring. Pembelajaran ini akan mempermudah siswa dalam melakukan gerakan dan menghasilkan hasil pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan. Penggunaan alat bidang miring akan menghasilkan kemampuan yang sesuai dengan karakteristik materi guling belakang. Kemampuan yang dihasilkan melalui modifikasi alat bidang miring akan berbeda dengan kemampuan yang dihasilkan dengan metode monoton. Pembelajaran yang bervariasi dapat menggairahkan belajar anak didik, pada suatu kondisi tertentu anak didik akan merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton, disebabkan siswa kurang tertarik mengikuti pembelajaran (Ikhsanudin Fakhri 2024).

Data asesmen kemampuan guling belakang setelah siklus I yang terdiri dari aspek psikomotorik menunjukan 25 (71%) peserta didik tuntas dan 10 (29%) peserta didik tidak tuntas. Terdapat perubahan setelah menggunakan matras bidang miring. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I ini secara garis besar disebabkan oleh internal yaitu kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, di sisi lain siswa juga siswa masih sedikit takut cedera. Ketidakberanian peserta didik ini terjadi karena gerakan guling belakang memiliki resiko cedera, lebih tepatnya cedera ankle saat pendaratan dan cidera tengkuk pada saat tumpuan (Glynn et al. 2022).

Data siklus II menunjukan 31 (89%) peserta didik tuntas dan 4 (11%) peserta didik tidak tuntas. Pada siklus II guru menjelaskan secara rinci dan mendemonstrasikan secara berulang ulang agar siswa lebih paham, guru juga memberikan media tambahan yaitu kertas yang dijepit diantara dagu dan dada siswa saat melakukan guling, bertujuan agar badan dapat membulat sehingga memudahkan siswa untuk berguling kebelakang. Guru juga memberikan motivasi serta semangat kepada siswa agar memiliki keberanian melakukan guling belakang. Di sinilah peran penting sebagai guru harus meyakinkan peserta didik untuk mempraktikan guling belakang dengan memberikan motivasi agar hasil belajar dapat tercapai. Motivasi adalah kondisi dimana seseorang atau individu memiliki dorongan unruk melakukan sesuatu, seseorang yang memiliki motivasi yang baik maka akan cepat mencapai tujuan yang maksimal (Yogi Fernando et al.,2024) Dan yang terakhir adanya evaluasi antara guru dan siswa secara individu sehingga membantu aktivitas siswa untuk memahami lebih baik apa yang harus diperbaiki dalam pembelajaran guling belakang yang telah dia lakukan (Ikhsanudin Fakhri 2024). Atas upaya yang dilakukan pada siklus II menunjukan hasil yang maksimal, keberhasilan ini di pengaruhi oleh menggunakan media matras yang telah dimodifikasi, media dan pendekatan pembelajaran dapat dijasikan sebagai referensi dalam pembelajaran guling belakang.

Selain media dalam pembelajaran, pendekatan yang dilakukan guru juga menunjang keberhasilan siswa dalam pembelajaran guling belakang, pendekatan yang guru lakukan adalah pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*. Pendekatan ini guru gunakan ketika siswa belum mencapai hasil yang diinginkan maka siswa tersebut akan dikelompokkan menjadi satu, sehingga peserta didik tersebut akan lebih mudah dan lebih percaya diri saat melakukan guling belakang. TaRL (*Teaching at the Right Level*) memiliki tujuan untuk membantu peserta didik mendalami pengetahuan serta mengembangkan keterampilan yang dimiliki peserta didik. TaRL (*Teaching at the Right Level*) ini dapat membuat peserta didik berkembang secara optimal dalam mempelajari materi dikarenakan pendekatan ini sangat memperhatikan level atau tingkat capaian yang dimiliki masing-masing individu (Ahyyar, Nurhidayah, and Saputra 2022).

Keterampilan motorik memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran materi senam lantai. Hal ini disebabkan oleh karakteristik gerakan senam lantai, khususnya guling belakang, yang tergolong kompleks dan memerlukan penerapan prinsip-prinsip metodologi pembelajaran psikomotorik secara bertahap, dimulai dari keterampilan dasar hingga ke tingkat yang lebih tinggi. Gerakan senam lantai pada umumnya sangat menuntut unsur kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kelentukan (Pranoto et al. 2024). Selain itu, komponen kondisi fisik juga menjadi faktor pendukung keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, sebelum memasuki materi inti senam lantai, sebaiknya peserta didik dipersiapkan terlebih dahulu melalui aktivitas pemanasan yang menargetkan otot-otot dominan yang digunakan dalam gerakan senam.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada materi guling belakang dengan menerapkan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dan menggunakan media pembelajaran berupa matras bidang miring dengan sudut kemiringan 10° terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik. Peningkatan terlihat secara signifikan melalui dua siklus pembelajaran yang dilakukan, di mana seluruh peserta didik (35 siswa) mencapai ketuntasan belajar sebesar 100% pada akhir siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan TaRL dan modifikasi media pembelajaran mampu memberikan dampak positif terhadap penguasaan keterampilan psikomotorik, khususnya dalam gerakan guling belakang. Disarankan perlu adanya pengembangan atau modifikasi media pembelajaran lebih lanjut demi terciptanya pembelajaran yang optimal serta memudahkan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, Ahyar, Nurhidayah Nurhidayah, And Adi Saputra. 2022. "Implementasi Model Pembelajaran Tarl Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik Di Sekolah Dasar Kelas Awal." *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5(11):5241–46. Doi: 10.54371/Jiip.V5i11.1242.
- Aulia, Hartika, Muhammad Hafeez, Hazrat Usman Mashwani, Jalal Deen Careemdeen, Maryam Mirzapour, And Syaharuddin. 2024. "The Role Of Interactive Learning Media In Enhancing Student Engagement And Academic Achievement." *International Seminar On Student Research In Education, Science, And Technology* 1:57–67.
- Fatkhurohman, 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):276–81. Doi: 10.51878/Elementary.V2i4.1721.
- Glynn, Brian, Jason Laird, Lee Herrington, Alison Rushton, And Nicola R. Heneghan. 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. Doi: 10.1016/J.Ptsp.2022.01.006.
- Harsono, Sony. 2017. "Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas Vii Â Smpn 2 Buduran Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 6(1):25–29.
- Ikhsanudin Fakhri. 2024. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Modifikasi Alat Bidang Miring Pada Siswa Kelas Ix H Smp Negeri 21 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024." 646–51.
- Luh, Ni, And Putu Ekayani. 2021. "Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa* (March):1–16.
- Phalosa, Azhura. 2024. "The Role Of Learning Media In Educational Components To Enhance Students." 7(December):213–19.

- Pranoto, Arief Setyo, Anirotul Qori, And Achmat Buchori. 2024. "Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Aspek Psikomotorik Guling Belakang Pada Kelas Xi-F4 Sma Negeri 12 Semarang." 147–52.
- Rozikin, Mohammad, Sasminta Christina, Yuli Hartati, Universitas Negeri Surabaya, S. M. A. Negeri Gedangan, Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus, And Lidah Unesa. 2024. "Penerapan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dan Guling Belakang Kelas X-10 Sman 1 Gedangan Sidoarjo." 4(4).
- Salsabila Erliani, And Nadia Sabrina. 2024. "Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Di Era Digital Di Sekolah Smk N 1 Percut Sei Tuan." *Cemara Education And Science* 2(1):76–83. Doi: 10.62145/Ces.V2i1.65.
- Subekti, Nuriska, Juhrodin Juhrodin, And Agus Mulyadi. 2020. "Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Motivasi Belajar." *Journal Of Sport Coaching And Physical Education* 5(1):55–62. Doi: 10.15294/Jscpe.V5i1.38560.
- Suri, Atika, Nadia Novriana, And Dela Susanti. 2022. "Improving Student Learning Outcomes With Educational Game-Based Interactive Learning Media." *International Journal Of Education And Teaching Zone* 1(1):16–19. Doi: 10.57092/Ijetz.V1i1.5.
- Wafi, Fadhlul, And Muhammad Safri. 2023. "The Importance Of Application Of Learning Media To The Process Of Student Development." *International Journalof Students Education* 1(2):354–57.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, And Hidayani Syam. 2024. "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa." *Alfihris : Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2(3):61–68. Doi: 10.59246/Alfihris.V2i3.843.
- Zainudin. 2023. "Ranah Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik Sebagai Objek Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik." *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.

