

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK
MATERI ROLL DEPAN DENGAN PENDEKATAN TaRL DI
KELAS VIII SMPN 2 SEMARANG**

Unggul Kartiko Wibowo, Sri Suneki, Pandu Kresnapati, Juwahir

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, JL.
Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur – Kota Semarang,
50232

Email: unggulkartikow@gmail.com

Email: sri.suneki@upgris.ac.id

Email: pandukresnapati@upgris.ac.id

Email: pakjwhrespero@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini didasari dari siswa saat melakukan gerakan roll depan masih kurang maksimal sehingga dalam prakteknya siswa masih kesulitan dan belum menguasai teknik tersebut dengan baik. Selain itu dalam pembelajarannya masih ditemukan adanya siswa yang belum mengoptimalkan waktu pembelajarannya sebaik mungkin dengan banyak tidak memperhatikan guru dan cenderung bosan. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas senam lantai materi roll depan dengan pendekatan pembelajaran TaRL. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dalam 2 siklus dengan 2 pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMPN 2 Semarang yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi pembelajaran dan keterampilan. Pada siklus I presentase siswa mencapai 54,5% yang tuntas KKM dan 45,4% yang belum tuntas KKM. Pada siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 27 siswa atau 84,9% dan 5 siswa atau 15,1%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan pembelajaran TaRL dalam pembelajaran aktivitas senam lantai materi roll depan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Kata Kunci : Pembelajaran Deferensiasi, Senam Lantai, Roll Depan.

ABSTRACT

This study is based on students when doing the forward roll movement is still not optimal so that in practice students still have difficulty and have not mastered the technique well. In addition, in learning, there are still students who have not optimized their learning time as well as possible by not paying attention to the teacher and tend to be bored. In this study, the researcher aims to improve the learning outcomes of floor gymnastics activities on the front roll material with the TaRL learning approach. This study is a classroom action research (PTK) which took place in 2 cycles with 2 meetings. The subjects of the study were 33 students in class VIII of SMPN 2 Semarang. Data collection techniques with observation of learning and skills. In cycle I, the student presentation reached 54.5% who completed the KKM and 45.4% who had not completed the KKM. In cycle II, there was an increase that entered the category of completing the KKM as many as 27 students or 84.9% and 5 students or 15.1%. Based on the results of the study, it can be concluded that the TaRL learning approach in learning floor gymnastics activities on the front roll material for class VIII students of SMPN 2 Semarang can improve student learning outcomes.

Keywords: TaRL Learning, Floor Exercises, forward Roll.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenal kan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara ser- empak baik fisik, mental maupun emosional (Oksyalia et al., 2020).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sistem Pendidikan Nasional), telah dijelaskan bahwa peran dan fungsi pendidikan adalah mengembangkan kepribadian dan kapasitas peserta didik serta membangun landasan peradaban bangsa yang baik layak untuk mewujudkan kehidupan berbangsa yang beradab.(Suprpta, 2020).

Pembelajaran merupakan suatu konstruksi aktif pengetahuan yang terjadi melalui interaksi individu dengan lingkungan belajarnya. Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai proses perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman (Asril et al., 2024). Pembelajaran adalah suatu siklus yang dimulai dengan pemetaan standar kompetensi, diikuti dengan perencanaan proses pembelajaran, dan diakhiri dengan pelaksanaan asesmen untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga siswa dapat mencapai kompetensi yang diinginkan (Wulandari, A. S. 2022). Pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menstimulasi keterlibatan aktif peserta didik, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotorik. Dari pembahasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa memiliki keunggulan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan (Lesmono, 2020).

Tujuan pembelajaran merupakan hasil yang ingin dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran pada kondisi dan tahapan tertentu. Hal ini menjadi penting dan perlu diperhatikan oleh guru dalam merencanakan pembelajaran agar proses belajar menjadi lebih terarah dan efektif. Pendidikan yang berorientasi pada peserta didik mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik akan lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran di lingkungan pendidikan (Lesmono, 2020). Salah satu strategi pembelajaran yang dapat mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik adalah menggunakan pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi. Pendekatan pembelajaran ini memungkinkan peserta didik dapat mempelajari materi pelajaran sesuai dengan kemampuan, apa yang disukai, dan kebutuhannya masing-masing sehingga peserta didik tidak frustasi dan merasa gagal (Septyana et al., 2023).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, melainkan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani, membiasakan pola hidup sehat, serta pemahaman terhadap gerak manusia (Syah & Riyadi, 2020). Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak tentu merupakan hal yang sangat penting sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu maka guru harus memiliki kemampuan yang sangat baik untuk membantu anak-anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan maksimal. Melalui Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan maka tumbuh kembang anak akan menjadi utuh dan seimbang antara afektif, kognitif, dan motorik

Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi ada berbagai macam cabang olahraga dan permainan. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk

mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Senam lantai adalah senam dasar, yang latihannya dapat dilakukan untuk keterampilan perorangan dapat dilakukan secara sendiri-sendiri, berkawan ataupun berkelompok (Murtaqi et al., 2020). Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama "gymnastic". Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat mental dan fisik dapat dirasakan (JASMINE, 2020).

Model pembelajaran langsung (direct instruction) berakar pada teori perilaku yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan umpan balik dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain, belajar akan lebih efektif jika kita langsung melakukan sesuatu dan mendapatkan informasi tentang hasil yang kita capai. Model pembelajaran langsung yang berpusat pada guru ini memberikan struktur yang jelas bagi siswa dalam melakukan berbagai gerakan. Dengan demikian, siswa dapat lebih mudah memahami konsep dan mengembangkan keterampilan gerak yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, model direct instruction dapat diterapkan dalam mata pelajaran olahraga yang terukur dan mengembangkan ketangkasan, salah satunya dalam pembelajaran senam lantai. (Mabrur, 2021).

Melalui senam lantai peserta didik juga dapat meningkatkan kelenturan dan keindahan dalam melakukan gerakan. Pembelajaran senam lantai teknik meroda dikatakan belum mendapatkan hasil yang maksimal dan memuaskan. Hal itu dikarenakan ada peserta didik yang enggan atau tidak mau melakukan gerakan meroda, sehingga peserta didik mendapat nilai yang diraih tidak maksimal atau bisa dikatakan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dalam pelajaran senam lantai teknik meroda ada beberapa faktor penilaian diantaranya adalah guru, murid, materi/kurikulum, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta lingkungan di sekitarnya (Umam et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan ternyata pembelajaran senam lantai meroda mengalami kesulitan pada peserta didik. Hal ini dibuktikan pada saat siswa melakukan gerakan meroda, mereka sudah merasa sakit/cedera, jika mempraktikkannya. Minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai meroda yang masih kurang, juga dapat teridentifikasi dari antusias siswa, semangat siswa, serta perhatian siswa yang masih kurang, jika dibandingkan dengan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi yang lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan. Senam lantai khususnya gerakan meroda, adalah merupakan aktivitas yang lebih memfokuskan kepada gerak-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan. Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh disini tetapi selain itu mungkin disebabkan karena materi pembelajaran yang diajarkan kurang menarik bagi siswa. Disisi lain guru juga mempunyai keterbatasan dalam mengajar yaitu pada aspek menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memungkinkan siswa berinteraksi, aktif bergerak dan senang mempelajari materi yang diajarkan. Dalam proses pembelajaran guru kerap kali menghadapi berbagai macam murid dari berbagai latar belakang yang berbeda setiap harinya dan berawal dari hal tersebut berbagai usaha dilakukan oleh para guru, tentunya tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap peserta didik sukses dalam proses pembelajarannya. Nah, dengan melihat banyak perbedaan antara satu peserta didik dengan peserta didik yang lainnya, tentunya perlu adanya pembelajaran Tarl.

Rendahnya jumlah peserta didik yang nilainya belum mencapai KKM adalah tantangan dan perhatian peneliti untuk dapat mencari solusi agar peserta didik tertarik pada pembelajaran senam lantai meroda sehingga prestasi belajarnya lebih meningkat. Pendidik yang mengampu pendidikan jasmani harus melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik karena penerapan pembelajaran pendidik kepada siswa didik merupakan salah satu faktor penyebab berkurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan meroda adalah mengkombinasikan pembelajaran dengan menggunakan alat

bantu dan tanpa alat bantu. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, belajar menggunakan alat bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.(Santoso, 2020).

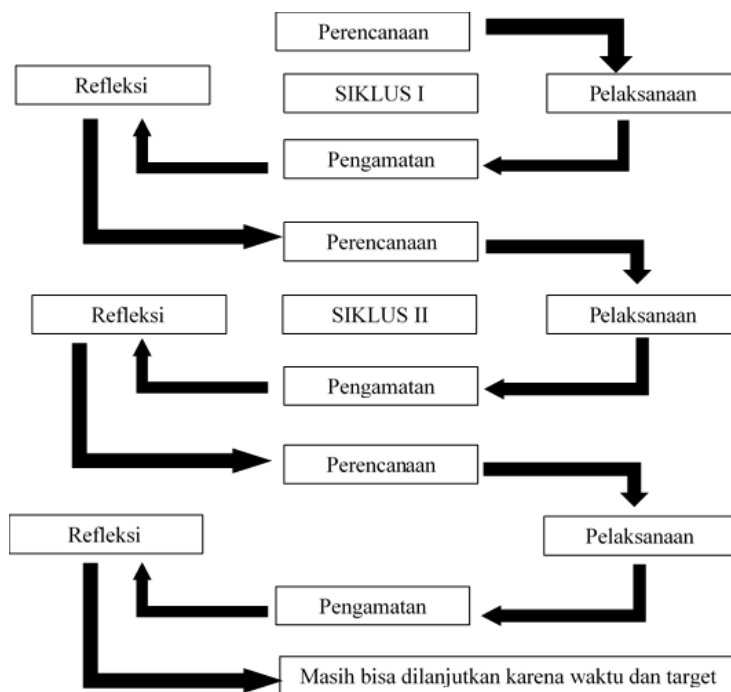
Untuk menarik minat siswa dalam belajar dan memusatkan perhatiannya pada saat belajar diperlukan sebuah pendekatan pembelajaran yang menarik. Dimana salah satu pendekatan yang dapat menarik minat belajar siswa adalah Pendekatan TaRL. Menurut Ahyar pendekatan ini mengorientasikan siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuan mereka yaitu rendah, sedang, atau tinggi tanpa memandang kelas ataupun usia. Hal ini membantu siswa merasa bahwa matematika bukanlah pelajaran yang sulit, sehingga siswa dapat merasa pembelajaran matematika menyenangkan dan menarik yang berakibat pada peningkatan minat belajar mereka(Ningrumet al., 2023). Selain itu, menurutJauhariet al.(2023), pendekatan TaRL memungkinkan guru menyesuaikan pengajaran dengan cara yang menginspirasi dan memotivasi, sehingga siswa lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan minat belajarnya.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya mengenai TaRL pada proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyono, 2022) menunjukkan bahwa metode TaRL dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran prakarya dan kewirausahaan. Selain itu terdapat penelitian lain mengenai TaRL yang dilakukan oleh (Mubarokah, 2022) yang menyatakan bahwa metode TaRL dapat digunakan untuk mempermudah siswa dan membantu guru dalam memperdalam literasi. Penelitian-penelitian mengenai TaRL yang diterapkan pada mata pelajaran eksakta masih sangat minim. Hakikatnya setiap individu peserta didik di kelas memiliki tingkat kemampuan yang berbeda. Setiap siswa tidak dapat disamaratakan dan dituntut untuk mempelajari tingkat kesulitan yang sama(Bertolini, 2021; Donovan, 2018).Oleh karena itu, menyadari banyaknya perbedaan antara siswa yang satu dengan siswa lainnya, tentu diperlukan metode pembelajaran yang berbeda. Pendidik pendidikan jasmani perlu memikirkan pembelajaran guru terhadap siswa sebagai salah satu faktor yang menurunkan partisipasi siswa pendidikan jasmani dalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi guru penjasorkes dan peneliti pada saat melakukan observasi dalam menyampaikan materi pembelajaran senam lantai meroda, maka penting adanya suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan efektif, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Materi Roll Depan Dengan Pendekatan TaRL di Kelas VIII SMPN 2 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang secara umum terdiri dari empat tahap dalam setiap siklusnya, yaitu perencanaan , tindakan , observasi , dan refleksi . Keempat tahap ini merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi dan harus dilaksanakan secara berurutan untuk mengoptimalkan proses pembelajaran. (Nggaa, P. N. 2022). Penelitian berlangsung selama 2 siklus dengan 2 kali pertemuan dengan Subjek penelitian 33 siswa yang tergabung dalam kelas VIII D. Dalam siklus ini kegiatan pembelajaran akan menerapkan pendekatan pembelajaran TaRL dengan maksud untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilan Meroda Pembelajaran Senam Lantai Kelas VIII SMPN 2 Semarang. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah, tema pembelajaran yang sedang berlangsung serta materi pembelajaran senam lantai. Adapun alur pelaksanaan tindakan kelas dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 : Bagan Pelaksanaan Tindakan Kelas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

a. Perencanaan (*Planning*)

Sebelum pembelajaran siklus 1 peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong atau kolaborator mengenai perencanaan dan persiapan praktek pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai metode yang di susun.

b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Pelaksanaan siklus pertama dijadwalkan pada Selasa, 15 april 2025 di SMPN 2 Semarang dengan 2 x 40 menit jam pelajaran. Sejalan dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pada siklus pertama ini, peneliti dan guru penjas secara kolaboratif melaksanakan kegiatan pembelajaran dan melakukan observasi partisipatif.

c. Observasi

Tabel 4.1 Presentase Ketuntasan Siklus I

Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase	Keterangan
96 – 100	0	0%	Tuntas
86 – 95	4	12,1%	Tuntas
78 – 85	15	45.4%	Tuntas
≤ 77	14	42,4%	Tidak Tuntas

Jumlah	33	100%
---------------	-----------	-------------

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I, dapat disimpulkan bahwa capaian pembelajaran siswa dalam materi roll depan 19 siswa atau 57,5% berhasil mencapai KKM, sementara 14 siswa atau 42,4% belum memenuhi KKM dalam hasil belajar meroda. Dari data tersebut, untuk nilai rata-rata kelas sebesar 74,2, dengan tingkat ketuntasan siswa di kelas VIII D SMPN 2 Semarang sebesar 57,5%.

Pada dasarnya, hasil belajar siswa secara keseluruhan belum memenuhi KKM yang telah ditetapkan. Dalam prakteknya tindakan siklus I terdapat kelebihan maupun kekurangan sehingga kelebihan bisa dipertahankan ataupun di lagi di siklus II nanti dan kekurangan untuk bisa di tingkatkan lagi di siklus II nanti.

d. Refleksi

Tahap refleksi ini dilakukan setelah mengumpulkan data dari hasil tes pada siklus I dan observasi selama proses pembelajaran materi roll depan. Secara umum, pembelajaran telah berlangsung dengan baik dan siswa tertarik dengan metode penyampaian materi. Namun, hasil yang dicapai oleh rata-rata siswa belum optimal dan belum mencapai kriteria yang ditetapkan. Beberapa siswa masih kesulitan dalam mempraktikkan teknik meroda dengan benar sesuai instruksi, sehingga memerlukan perhatian dan bimbingan lebih lanjut.

Siklus II

Siklus II dirancang sebagai tindak lanjut dari siklus I, dengan tujuan untuk mengatasi kendala yang ditemukan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Hasil evaluasi siklus I menunjukkan bahwa kinerja siswa secara keseluruhan belum optimal.

a. Perencanaan (*Planning*)

Peneliti bersama guru menyusun RPP senam lantai dengan menggunakan pendekatan pembelajaran TaRL. Peneliti bersama kolabolator merancang pembelajaran TaRL yang nantinya akan dilaksanakn ketika proses pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan (*Action*)

Pada siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan 2 x 40 menit hari Selasa, 22 april 2025. Pelaksanaan penelitian siklus II diikuti oleh 33 siswa kelas VIII D di SMP N 2 Semarang dengan materi roll depan dengan menggunakan metode pembelajaran TaRL.

c. Observasi

Tabel 4.2 Presentase Ketuntasan Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase	Keterangan
96 – 100	1	3%	Tuntas
86 – 95	8	24,2%	Tuntas
78 – 85	19	57,5%	Tuntas
≤77	5	15,1%	Tidak Tuntas

Jumlah	33	100%
---------------	-----------	-------------

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan data observasi pada siklus II, hasil yang dicapai oleh siswa dapat diidentifikasi. Hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan roll depan setelah tindakan II menunjukkan bahwa 28 siswa atau 84,8% berhasil mencapai KKM, sementara 5 siswa atau 15,1% belum memenuhi KKM dalam hasil belajar roll depan. Dari data tersebut, perolehan nilai rata-rata kelas sebesar 83,3, tingkat ketuntasan siswa di kelas VIII SMPN 2 Semarang mencapai 84,8%.

d. Refleksi

- 1) Pada Siklus II, terdapat kelebihan yang dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan tindakan dalam siklus II. Kelebihan tersebut adalah sebagian besar siswa berhasil menunjukkan peningkatan dalam melakukan aktivitas senam lantai, khususnya materi roll depan.
- 2) Hasil observasi keterampilan meroda dengan metode pembelajaran TaRL menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal siswa mengalami peningkatan dari siklus I 54,5 % atau 18 Siswa menjadi 84,9% atau 27 Siswa.
- 3) Dengan tercapainya indikator keberhasilan maka penelitian peningkatan pembelajaran TaRL pada materi aktivitas senam lantai materi roll depan terdapat pengaruh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan serta tindakan yang dilakukan oleh peneliti dan pendamping, terlihat adanya peningkatan dari tindakan awal hingga siklus II. Kurangnya penerapan model pembelajaran yang inovatif pada siklus awal menjadi kendala dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Tabel 4.3 Presentase Peningkatan Ketuntasan Siklus I dan II

Tindakan	Presentase Ketuntasan	
	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus I	54,5 %	45,4 %
Siklus II	84,9 %	15,1%

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan di kelas VIII SMPN 2 Semarang, kesimpulannya terjadi peningkatan hasil belajar aktivitas senam lantai materi Roll Depan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, tercatat 18 siswa atau 54,5% telah memenuhi KKM, sementara 15 siswa atau 45,4% belum mencapai KKM.

Pada akhir siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 27 siswa atau 84,9% berhasil memenuhi KKM, sementara 5 siswa atau 15,1% belum tuntas dalam hasil belajar aktivitas senam lantai materi roll depan. Dari hasil tersebut, nilai rata-rata kelas sebesar 83,3, dan tingkat ketuntasan siswa di kelas VIII SMPN 2 Semarang mencapai 84,9%.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran TaRL dalam aktivitas senam lantai materi roll depan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang secara signifikan meningkatkan prestasi belajar siswa. Pada akhir siklus II, terjadi peningkatan signifikan, di mana 27 siswa atau 84,9% telah tuntas mencapai KKM, sementara 5 siswa atau 15,1% masih belum tuntas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 2 Semarang yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak/Ibu Guru dan seluruh siswa kelas VIIID atas partisipasi aktif selama proses penelitian, serta bapak ibu dosen yang sudah membantu membimbing dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almiza, S. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Terhadap Gerakan Meroda Pada Senam Lantai Di Kelas Vii Smp N 16 Lambu Kibang. 7(12), 27120–27129. <http://digilib.unila.ac.id/70599/>
- Arifin, S. (2021). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Kegiatan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di Smk Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 319–327. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.17102>
- Erlinkha, Siti, Sawitri Komarayanti, and Yeni Vida Ervina. "Peningkatan Hasil Belajar Biologi Melalui Metode Pembelajaran Tarl (Teaching at The Right Level) pada Siswa Kelas X. 5 SMA Negeri 1 Jember." *Jurnal Biologi* 1.4 (2024): 1-11.
- hidayatul akbar, sri gusti handayani. (2024). Tinjauan Implementasi Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda DI SMPN 2 Padang. 7(10), 2372–2381.
- JASMINE, K. (2020). hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan prestasi roll depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 7–25.
- Lesmono, J. B. (2020). Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/201. *PGSD Penjaskes*, 1–8. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd-penjaskes/article/viewFile/3774/3391>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 202–208. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214>
- Natalis Nggaa, P. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 32–38. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2020). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Putri, Zahrah Fathinnisa, Arief Aulia Rahman, and Andini Fitri Tanjung. "Penerapan Model Problem Based Learning Terintegrasi Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa." *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika* 4.2 (2024): 933-942.
- Rahman, M. A., Nanik Indahwati, & Novilia Puspa Widiyanti. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Materi Pola Gerak Dominan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 192–201. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.986>
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1832>
- Ronal Widianto, M. Y. M. (2024). PENERAPAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI BERBASIS KEBUTUHAN BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA SMP KELAS VII. 09.
- Santoso, J. A. (2020). PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN ALAT

- BANTU DAN TANPA ALAT BANTU TERHADAP KEMAMPUAN MERODA PADA SISWA KELAS VIIIB SMP NEGERI 27 SURAKARTA. *Экономика Региона*, 32.
- Suprpta. (2020). MENINGKATKAN MINAT SISWA DALAM MERODA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KALIDUREN KECAMATAN MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN. 6.
- Syah, A. R., & Riyadi, S. (2020). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 1 KARANGANYAR. *Analisis Kesejahteraan Mustahiq Dan Non Mustahiq Perspektif Maqaashidus Syariah, v(Syariah Economic, Zakat)*, 1–7.
- Umam, Z. K., Risma, R., & Kardani, G. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Teknik Meroda Di Mts Bahrul Anwar Cipaku. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 4(2), 572. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v4i2.10743>