

# Efektivitas Tutor Sebaya terhadap Keterampilan Roll Depan dan Roll Belakang Senam Lantai: Kajian Literatur

Muh Nurfalaq Faqih AM <sup>a,1,\*</sup>, Jeane Betty Kurnia Jusuf <sup>a,2</sup>

<sup>a</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda 75123, Indonesia

<sup>1</sup> [2211102422032@umkt.ac.id](mailto:2211102422032@umkt.ac.id); <sup>2</sup> [jbk567@umkt.ac.id](mailto:jbk567@umkt.ac.id)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2026-01-06  
Revised 2026-02-11  
Accepted 2026-02-20

### Keywords

Peer Tutoring  
Floor Gymnastics  
Forward Roll  
Backward Roll  
Physical Education

### Kata kunci

Tutor Sebaya  
Senam Lantai  
Roll Depan  
Roll Belakang  
Pendidikan Jasmani

## ABSTRACT

This study aims to systematically review the effectiveness of the peer tutoring method in improving forward roll and backward roll skills in floor gymnastics learning. The research employed a systematic literature review of research articles published in national and international journals from 2015 to 2025. Article searches were conducted through Google Scholar, Garuda, DOAJ, and physical education journal portals using the keywords “tutor sebaya,” “peer tutoring,” “floor gymnastics,” “forward roll,” and “backward roll.” The selection process followed the PRISMA flow, including identification, title and abstract screening, full-text eligibility assessment, and quality appraisal of the articles. A total of 10 articles met the inclusion and quality criteria for further analysis. The synthesis results indicate that the implementation of peer tutoring and peer teaching consistently improves mastery of forward roll and backward roll skills, with mastery levels increasing to above 80% in most studies. In addition, peer tutoring contributes to increased courage, activeness, and self-confidence among students in performing floor gymnastics movements. Other instructional models, such as cooperative learning (STAD), interactive media, and game-based learning, have also been shown to improve learning outcomes; however, the role of peer tutoring is not always explicitly described. This review concludes that peer tutoring is a promising approach for enhancing forward roll and backward roll skills while also supporting the development of positive attitudes in floor gymnastics learning.

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



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan meninjau secara sistematis efektivitas metode tutor sebaya dalam meningkatkan keterampilan roll depan dan roll belakang pada pembelajaran senam lantai. Jenis penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review* terhadap artikel-artikel hasil penelitian yang dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional periode 2015–2025. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan portal jurnal pendidikan jasmani dengan kata kunci “tutor sebaya”, “peer tutoring”, “senam lantai”, “roll depan”, dan “roll belakang”. Proses seleksi mengikuti alur PRISMA, meliputi tahap identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan naskah lengkap, serta penilaian kualitas artikel. Sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria inklusi dan kualitas untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil sintesis menunjukkan bahwa penerapan tutor sebaya dan *peer teaching* secara konsisten meningkatkan ketuntasan belajar keterampilan roll depan dan roll belakang, dengan kenaikan ketuntasan hingga di atas 80% pada sebagian besar penelitian. Selain itu, tutor sebaya berkontribusi terhadap peningkatan keberanian, keaktifan, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak senam lantai. Model pembelajaran lain seperti kooperatif STAD, media interaktif, dan *game-based learning* juga terbukti meningkatkan hasil belajar, tetapi peran tutor sebaya tidak selalu diuraikan secara eksplisit. Kajian ini menyimpulkan bahwa tutor sebaya merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan keterampilan roll depan dan roll belakang, sekaligus mendukung pembentukan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai.



## PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan mengembangkan peserta didik secara utuh pada ranah pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam konteks tersebut, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memegang peran penting karena tidak hanya meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak dasar, tetapi juga membentuk sikap sosial dan karakter seperti disiplin, keberanian, dan kerja sama ((Chepko et al., 2018; MacDonald et al., 2014). Salah satu materi utama PJOK di berbagai jenjang pendidikan adalah senam lantai, dengan keterampilan seperti guling atau roll depan, roll belakang, sikap lilin, kayang, dan berdiri dengan tumpuan tangan (Awaluddin & Surjadi, 2021).

Di antara keterampilan tersebut, roll depan dan roll belakang merupakan gerak dasar yang menjadi fondasi rangkaian gerakan senam lantai yang lebih kompleks. Namun, berbagai penelitian tindakan kelas dan eksperimen menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum tuntas menguasai kedua gerakan ini. Situmeang et al. (2025) melaporkan bahwa pada kondisi awal pembelajaran guling depan sebagian besar siswa belum mencapai kriteria ketuntasan dan masih melakukan kesalahan teknik sehingga diperlukan perubahan pendekatan pembelajaran. Kurniawan et al. (2022) juga menemukan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang berani dan mampu melakukan roll belakang dengan benar sebelum dilakukan perbaikan pembelajaran. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa proses pembelajaran senam lantai yang berlangsung belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan dan perbedaan kemampuan gerak siswa.

Permasalahan tersebut berkaitan dengan pembelajaran yang masih berpusat pada guru, kesempatan latihan yang terbatas, serta kesulitan guru memberikan umpan balik individual, terutama di kelas besar dengan sarana yang terbatas. Dalam situasi seperti ini, sebagian siswa hanya mencontoh secara sekilas tanpa bimbingan koreksi yang memadai sehingga rasa takut jatuh dan kurang percaya diri tetap tinggi (Tanir, 2025). Di sisi lain, penelitian tentang pendekatan bermain, media audiovisual, dan model kooperatif lain menunjukkan hasil yang cukup baik untuk meningkatkan keterampilan roll depan dan roll belakang serta keberanian siswa, tetapi peran tutor sebaya belum banyak dijadikan fokus utama (Dwijayanti & Sari, 2025; Nuryogatama et al., 2020; Ruslan & Huda, 2019; Sahrol et al., 2021).

Salah satu pendekatan yang berpotensi mengatasi keterbatasan tersebut adalah metode tutor sebaya. Tutor sebaya dipahami sebagai peserta didik yang relatif lebih mampu dalam suatu keterampilan dan diberi tugas oleh guru untuk membantu teman-temannya yang masih mengalami kesulitan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan tutor sebaya dan *peer teaching* dalam konteks pendidikan jasmani mampu meningkatkan partisipasi, kesempatan praktik, keberanian, serta keterampilan motorik siswa, sekaligus menumbuhkan tanggung jawab dan sikap saling membantu (Bores-García et al., 2020; Burhaein & Muustaqim, 2025; Febriani et al., 2025).

Di sisi lain, kajian tentang pembelajaran senam lantai, khususnya roll depan dan roll belakang, selama ini lebih banyak menitikberatkan pada penggunaan pendekatan bermain, media audiovisual, buku berbasis teknologi, ataupun variasi model pembelajaran kooperatif tanpa menempatkan tutor sebaya sebagai strategi utama. Penelusuran awal terhadap berbagai publikasi nasional dan internasional mutakhir menunjukkan belum adanya kajian literatur yang secara sistematis menghimpun dan membandingkan temuan penelitian mengenai efektivitas tutor sebaya pada keterampilan roll depan dan roll belakang senam lantai (Yürük & Asma, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini disusun dalam bentuk *systematic literature review* (SLR) dengan tujuan: (1) menganalisis dan mensintesis temuan-temuan penelitian mengenai penerapan tutor sebaya dalam pembelajaran senam lantai, khususnya keterampilan roll depan dan roll belakang; (2) mengidentifikasi pola peningkatan hasil belajar dan aspek afektif yang muncul; serta (3) menelaah faktor pendukung dan hambatan pelaksanaan tutor sebaya, serta membandingkannya dengan model pembelajaran lain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) yang disusun secara terencana mulai dari penelusuran, seleksi, penilaian kualitas, hingga sintesis hasil penelitian. SLR dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan bukti empiris dari berbagai konteks dan membandingkannya secara sistematis sehingga kesimpulan yang dihasilkan lebih kuat dan dapat dipertanggungjawabkan (Page et al., 2021; Snyder, 2019).

Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar sebagai sumber utama, serta Garuda, DOAJ, dan portal jurnal pendidikan jasmani terindeks Sinta sebagai sumber pelengkap. Kata kunci disusun dalam kombinasi bahasa Indonesia dan bahasa asing: “tutor sebaya”, “peer tutoring”, “senam lantai”, “roll depan”, “roll belakang”, “*floor gymnastics*”, dan “*physical education*”. Kata kunci dikombinasikan dengan operator *and* dan *or*, “tutor sebaya” dan “senam lantai”, “*peer tutoring*” dan “*floor gymnastics*”, “roll depan” or “forward roll”, dan “roll belakang” or “backward roll”. Rentang tahun publikasi dibatasi antara 2015 sampai 2025 untuk memastikan bahwa artikel mencerminkan perkembangan mutakhir.

**Tabel 1.** Basis data dan kata kunci utama pencarian artikel

Basis Data/Portal	Kata Kunci
Google Scholar	tutor sebaya; peer tutoring; senam lantai; roll depan; roll belakang
Garuda	tutor sebaya dan senam lantai; tutor sebaya dan roll depan
DOAJ	peer tutoring dan floor gymnastics; peer teaching dan gymnastic education
Portal jurnal PJOK terindeks Sinta	roll depan; roll belakang; tutor sebaya; peer teaching dalam pembelajaran PJOK

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk menjamin relevansi artikel. Artikel yang diikutkan adalah artikel hasil penelitian empiris (eksperimen, quasi-eksperimen, penelitian tindakan kelas, dan desain kuasi lain) yang mengkaji pembelajaran PJOK atau senam lantai dengan indikator keterampilan roll depan dan/atau roll belakang, atau keterampilan senam lantai yang berkaitan langsung dengan kedua gerak dasar tersebut. Partisipan penelitian adalah siswa SD, SMP, SMA/SMK, peserta didik madrasah, mahasiswa PJOK, ataupun guru PJOK. Bahasa artikel yang diterima adalah bahasa Indonesia dan/atau bahasa asing yang dapat diakses penuh, sedangkan artikel dalam bahasa lain dan tanpa teks lengkap dikeluarkan. Artikel diutamakan berasal dari jurnal terindeks Sinta 1–6 atau jurnal internasional bereputasi.

**Tabel 2.** Kriteria inklusi dan eksklusi artikel

<b>Tipe</b>	<b>Kriteria inklusi</b>	<b>Kriteria eksklusi</b>
<b>Jenis artikel</b>	Artikel hasil penelitian (eksperimen, quasi, PTK, dll.)	Skripsi, tesis, disertasi, laporan non-jurnal, artikel populer tanpa <i>peer review</i>
<b>Bahasa</b>	Bahasa Indonesia dan/atau bahasa Inggris	Bahasa lain tanpa abstrak/teks yang dapat diakses
<b>Partisipan</b>	Siswa SD, SMP, SMA/SMK, peserta didik madrasah, mahasiswa/guru PJOK	Atlet elit/profesional tanpa konteks pembelajaran; sampel non-pendidikan
<b>Variabel/topik</b>	Pembelajaran PJOK/senam lantai; indikator roll depan dan/atau roll belakang	Studi tutor sebaya pada mata pelajaran non-PJOK tanpa keterampilan motorik
<b>Ruang lingkup</b>	Kegiatan pembelajaran formal di sekolah/kelas, atau pelatihan dasar yang edukatif	Studi biomekanika murni tanpa intervensi pembelajaran
<b>Indeks jurnal</b>	Jurnal terindeks Sinta 1–6 atau jurnal internasional bereputasi	Jurnal tidak jelas reputasinya, blog, atau prosiding tanpa identitas resmi

Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA 2020 yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel hasil pencarian awal dikumpulkan dari berbagai basis data. Tahap penyaringan dilakukan dengan menelaah judul dan abstrak untuk menyingkirkan artikel yang jelas tidak relevan dengan tutor sebaya, senam lantai, atau keterampilan roll depan/roll belakang, serta artikel yang tidak dapat diakses naskah lengkapnya. Artikel yang lolos penyaringan kemudian dibaca secara penuh untuk menilai kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 3.** Ringkasan alur seleksi artikel

<b>Tahap seleksi</b>	<b>Jumlah artikel</b>
<b>Identifikasi: hasil pencarian awal di semua basis data</b>	24
<b>Duplikasi dihapus</b>	4
<b>Screening (judul dan abstrak) dikeluarkan</b>	10
<b>Kelayakan (<i>full-text</i>, tidak memenuhi kriteria)</b>	0
<b>Inklusi: artikel yang dianalisis</b>	10

Setelah artikel yang memenuhi syarat diperoleh, dilakukan penilaian kualitas (*quality assessment*) menggunakan empat pertanyaan utama: (1) apakah artikel terbit pada jurnal terindeks Sinta atau jurnal ilmiah bereputasi; (2) apakah topik penelitian relevan dengan tutor sebaya atau intervensi pembelajaran yang sejenis pada keterampilan senam lantai roll depan/roll belakang; (3) apakah partisipan sesuai dengan konteks pembelajaran PJOK; dan (4) apakah metode penelitian dijelaskan secara memadai. Setiap pertanyaan diberi skor “Y” (ya) jika memenuhi dan “T” (tidak) jika tidak. Artikel dengan minimal tiga “Y” dinyatakan layak dan dimasukkan dalam analisis akhir.

**Tabel 4.** Ringkasan penilaian kualitas artikel

Penulis (Tahun)	Jurnal/Prosiding	QA1	QA2	QA3	QA4	Keputusan
Burhaein & Muustaqim (2025)	Journal of SPORT	Y	Y	Y	Y	V
Febriyanti (2024)	Journal of SPORT	Y	Y	Y	Y	V
Puspitaningsari & Paramesthi (2021)	Prosiding CORCYS	Y	Y	Y	Y	V
Riyadi (2021)	SHES Conference Series	Y	Y	Y	Y	V
Fahrul et al. (2025)	Ainara Journal	Y	Y	Y	Y	V
Purnama et al. (2021)	Jurnal Porkes	Y	Y	Y	Y	V
Al Ghani & Azri (2024)	Prosiding SEMNASFIP	Y	Y	Y	Y	V
Yürük & Asma (2023)	Journal of Sport Sciences Research	Y	Y	Y	Y	V
Maemona et al. (2025)	Ainara Journal	Y	Y	Y	Y	V
Amiruddin & Suroto (2025); Arsyad et al. (2025)	Jurnal Pendidikan Tambusai; Jurnal Olahraga Indragiri	Y	Y	Y	Y	V

Data dari setiap artikel kemudian diekstraksi dan diringkas pada Tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5.** Ringkasan karakteristik artikel yang dianalisis

Penulis (Tahun)	Jenjang & subjek	Fokus keterampilan	Peran tutor sebaya	Temuan utama
Burhaein & Muustaqim (2025)	MI inklusi, siswa kelas V	Roll depan senam lantai pada peserta didik tunawicara	Peer teaching teman sebaya	Ketuntasan roll depan meningkat dari 74% menjadi 90%; kepercayaan diri meningkat.
Febriyanti (2024)	SMA kelas X	Guling depan senam lantai	Tutor sebaya dalam latihan guling depan	Terdapat pengaruh signifikan tutor sebaya terhadap hasil belajar guling depan ( $p < 0,05$ ).
Mecca Puspitaningsari &	MA kelas X	Guling depan senam lantai	Tutor sebaya sebagai model	Nilai kemampuan guling depan meningkat signifikan

<b>Ristin Paramesthi (2021)</b>			teknik dan koreksi	dari pretest ke posttest.
<b>Riyadi (2021)</b>	SMP kelas VIII	Meroda, roll depan, roll belakang	Metode tutor sebaya dalam kelompok kecil	Ketuntasan gerak meroda, roll depan, dan roll belakang meningkat hingga >80%.
<b>Fahrul et al. (2025)</b>	SMP kelas VIII	Roll depan (forward roll) senam lantai	Tutor sebaya di kelompok latihan	Ketuntasan roll depan naik dari 40% menjadi 88,9%; rata-rata nilai meningkat menjadi >82.
<b>Purnama et al. (2021)</b>	MA kelas XI	Kayang senam lantai	Tutor sebaya	Ketuntasan kayang meningkat dari <50% menjadi >80% setelah dua siklus.
<b>Al Ghani &amp; Azri (2024)</b>	SMP kelas VIII	Kayang dan minat belajar PJOK	Tutor teman sebaya	Ketuntasan dan minat belajar meningkat hingga sekitar 85–90%.
<b>Yürük &amp; Asma (2023)</b>	Klub senam anak 7–9 tahun	Pendidikan gimnastik dasar	Peer teaching	Peningkatan keterampilan senam dan keterampilan sosial lebih tinggi pada kelompok peer teaching.
<b>Maemona et al. (2025)</b>	SMP kelas VIII	Roll depan dengan model kooperatif STAD	Model STAD (tanpa tutor sebaya formal)	Ketuntasan roll depan meningkat hingga >90%; koordinasi gerak membaik.
<b>Amiruddin &amp; Suroto (2025); Arsyad et al. (2025)</b>	SMP/SD	Roll depan dan roll belakang dengan media interaktif dan game-based learning	Media interaktif dan game-based sebagai pembedaning	Ketuntasan dan keberanian melakukan roll depan-belakang meningkat hingga sekitar 90–95%.

Analisis data dilakukan secara tematik-deskriptif dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema: (1) pola peningkatan ketuntasan dan nilai keterampilan roll depan dan roll belakang; (2) pengaruh tutor sebaya terhadap aspek afektif dan sosial; dan (3) perbandingan tutor sebaya dengan model pembelajaran lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah terhadap 10 artikel yang terpilih, literatur dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama. Pertama, kelompok penelitian yang berfokus pada implementasi tutor sebaya dan *peer teaching* sebagai strategi bimbingan teknis utama untuk meningkatkan keterampilan motorik. Kedua, penelitian yang berfokus pada konteks inklusi, yang menunjukkan bahwa metode ini adaptif untuk peserta didik dengan kebutuhan khusus. Ketiga, kelompok literatur yang menelaah model

pembelajaran kooperatif dan media interaktif (seperti STAD dan *game-based learning*) sebagai pendekatan alternatif atau pembanding dalam mencapai ketuntasan belajar senam lantai. Secara metodologis, mayoritas literatur menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan eksperimen untuk mengukur efektivitas intervensi dalam lingkup pendidikan formal.

**Tabel 6.** ringkasan dari artikel-artikel yang dianalisis dalam kajian ini:

Penulis (Tahun)	Temuan Utama
Burhaein & Muustaqim (2025)	Ketuntasan <i>roll</i> depan siswa tunawicara meningkat dari 74% menjadi 90% serta meningkatkan kepercayaan diri.
Febriyanti (2024)	Terdapat pengaruh signifikan tutor sebaya terhadap hasil belajar guling depan pada tingkat SMA ( $p < 0,05$ ).
Puspitaningsari & Paramesthi (2021)	Nilai kemampuan guling depan meningkat signifikan; tutor berperan sebagai model teknik dan koreksi gerak.
Riyadi (2021)	Ketuntasan gerak meroda, <i>roll</i> depan, dan <i>roll</i> belakang meningkat hingga $>80\%$ melalui kelompok kecil.
Fahrul et al. (2025)	Ketuntasan <i>roll</i> depan naik dari 40% menjadi 88,9% dengan rata-rata nilai di atas 82.
Purnama et al. (2021)	Ketuntasan gerakan kayang meningkat dari $<50\%$ menjadi $>80\%$ setelah dua siklus pembelajaran.
Al Ghani & Azri (2024)	Ketuntasan dan minat belajar meningkat hingga kisaran 85–90% melalui metode tutor teman sebaya.
Yürük & Asma (2023)	<i>Peer teaching</i> meningkatkan keterampilan senam dan keterampilan sosial (kerja sama) lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.
Maemona et al. (2025)	Model STAD meningkatkan ketuntasan <i>roll</i> depan hingga $>90\%$ dan memperbaiki koordinasi gerak.
Amiruddin & Suroto (2025); Arsyad et al. (2025)	Media interaktif dan <i>game-based learning</i> membantu peningkatan hasil belajar dengan ketuntasan mencapai 90–95%.

Perbedaan utama antara tutor sebaya dan model pembelajaran lain terletak pada sumber utama bimbingan dan umpan balik. Dalam tutor sebaya, sebagian tugas bimbingan dan koreksi teknik dialihkan kepada siswa yang lebih terampil sehingga siswa lain memperoleh lebih banyak kesempatan praktik dan koreksi dalam satu sesi pembelajaran. Hal ini sangat membantu di kelas dengan jumlah siswa besar dan waktu terbatas, di mana guru sulit memberikan umpan balik individual kepada semua siswa. Pada model STAD, media interaktif, atau *game-based learning*, peningkatan hasil belajar lebih banyak ditopang oleh struktur kelompok, penggunaan permainan, dan visualisasi gerak, namun peran tutor sebaya tidak selalu dijelaskan secara eksplisit.

Analisis lintas literatur menunjukkan persamaan fundamental bahwa seluruh intervensi pembelajaran aktif, baik melalui tutor sebaya maupun model kooperatif lainnya, secara konsisten mampu mendongkrak ketuntasan belajar hingga di atas 80%. Selain peningkatan motorik, terdapat kesepakatan kuat bahwa keterlibatan rekan sejawat efektif dalam memitigasi hambatan psikologis. Rasa takut dan kecemasan siswa saat melakukan gerakan senam lantai yang dianggap berisiko cenderung berkurang ketika mereka menerima dukungan emosional dan teknis dari teman sebaya dibandingkan hanya melalui instruksi formal dari guru. Hal ini terlihat jelas bahkan pada konteks inklusi, di mana

siswa tunawicara menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan melalui bimbingan rekan sejawat.

Namun, terdapat perbedaan mendasar pada mekanisme penyampaian umpan balik teknis. Dalam metode tutor sebaya, keberhasilan belajar didorong oleh intensitas koreksi gerak secara individual dan *real-time* yang dilakukan oleh siswa tutor, yang memungkinkan frekuensi praktik mandiri menjadi lebih tinggi di kelas besar. Sebaliknya, pada model STAD atau media interaktif, peningkatan hasil belajar lebih banyak dipicu oleh motivasi kelompok, struktur permainan, atau daya tarik visual media, sementara peran koreksi teknis antar-siswa sering kali tidak diuraikan secara eksplisit sebagai faktor utama keberhasilan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa tutor sebaya lebih unggul dalam memberikan umpan balik teknis yang presisi, sedangkan model berbasis media unggul dalam menciptakan keterlibatan aktif secara massal.

Meskipun temuan-temuan tersebut positif, analisis ini mengidentifikasi beberapa celah penelitian (*research gap*) yang krusial. Mayoritas studi yang diulas masih menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *one-group pretest-posttest* dalam durasi singkat (1-2 siklus), sehingga pengaruh murni tutor sebaya sulit dipisahkan dari faktor latihan berulang, dan aspek retensi keterampilan jangka panjang masih belum diketahui secara pasti. Selain itu, terdapat keterbatasan generalisasi karena sebagian besar artikel terfokus pada konteks sekolah tunggal dengan sampel terbatas. Celah ini membuka peluang bagi penelitian mendatang untuk menguji kombinasi tutor sebaya dengan asisten digital atau AI, serta mengevaluasi daya tahan keterampilan siswa dalam periode waktu yang lebih lama pasca-intervensi.

Berdasarkan sintesis temuan, implikasi praktis yang dapat disarankan bagi guru PJOK adalah: (1) tutor sebaya layak dijadikan bagian rutin dalam pembelajaran senam lantai untuk mengatasi keterbatasan waktu dan jumlah siswa; (2) pembentukan kelompok kecil dengan satu atau dua tutor sebaya dalam setiap kelompok dapat meningkatkan frekuensi praktik dan kualitas umpan balik; (3) tutor sebaya dapat dikombinasikan dengan model lain seperti STAD, pendekatan bermain, atau media interaktif untuk memperoleh manfaat ganda dari suasana belajar yang menyenangkan dan bimbingan teknis yang lebih intensif; dan (4) peran tutor sebaya sangat potensial untuk dikembangkan dalam konteks inklusi dan bagi siswa yang memiliki hambatan psikologis, karena dukungan teman sebaya dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian mencoba gerakan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian terhadap 10 artikel, dapat disimpulkan bahwa metode tutor sebaya dan *peer teaching* efektif untuk meningkatkan keterampilan roll depan dan roll belakang pada pembelajaran senam lantai di berbagai jenjang pendidikan. Penerapan tutor sebaya secara konsisten diikuti dengan peningkatan ketuntasan belajar, nilai keterampilan gerak, serta aspek afektif seperti keberanian, keaktifan, dan kepercayaan diri siswa. Model

pembelajaran lain seperti kooperatif STAD, media pembelajaran interaktif, dan *game-based learning* juga menunjukkan hasil yang baik, namun peran tutor sebaya tidak selalu dijelaskan secara eksplisit sehingga kontribusinya terhadap peningkatan hasil belajar kurang tampak.

Implikasi praktis dari kajian ini adalah perlunya guru PJOK memanfaatkan tutor sebaya sebagai strategi pembelajaran yang terencana, terutama pada materi senam lantai yang menuntut banyak praktik dan koreksi teknik. Kajian ini juga membuka peluang penelitian lanjutan untuk menguji kombinasi tutor sebaya dengan model pembelajaran lain, menilai retensi keterampilan dalam jangka panjang, dan memperluas konteks penelitian pada kelas inklusi maupun jenjang pendidikan yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghani, M., & Azri, F. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar kayang senam lantai melalui metode pembelajaran tutor teman sebaya kelas VIII. *Prosiding Seminar Nasional FIP (SEMNASFIP)*.
- Amiruddin, M., & Suroto, S. (2025). Pengaruh media pembelajaran interaktif berbasis PowerPoint terhadap hasil belajar roll depan dan roll belakang siswa di SMP Islam Al Fath Pare. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18190–18198.
- Arsyad, M. N. F., Burhanuddin, S., & Suwardi. (2025). Peningkatan hasil belajar senam lantai dengan model Game-Based Learning kelas V SDN Mattoanging II Kota Makassar. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 198–207.
- Awaluddin, & Surjadi, D. (2021). The use of audiovisual media in improving the forward roll gymnastics learning outcomes. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 7(2), 18–23.
- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2020). Peer Assessment in Physical Education: A Systematic Review of the Last Five Years. *Sustainability*, 12(21), 9233. <https://doi.org/10.3390/su12219233>
- Burhaein, E., & Muustaqim, A. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan Melalui Peer Teaching Pada Peserta Didik Tunawicara Kelas 5 SD. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(1), 98–112. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i1.14326>
- Chepko, Stevie., Holt/Hale, S. Ann., Doan, R. John., & MacDonald, L. Couturier. (2018). *PE-Metrics : assessing student performance using the national standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. SHAPE America Society of Health and Physical Educators ; Human Kinetics.
- Dwijayanti, K., & Sari, Y. K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Menggunakan Video Interaktif pada Gerakan Senam Lantai untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 37–49. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i1.4410>
- Fahrul, M., Gunawan, G., Jumain, J., & Anwar, A. (2025). The Implementation of the Peer Tutoring Method to Improve Forward Roll Skills in Floor Gymnastics Learning among Junior High School Students. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 368–375. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i3.923>

- Febriani, A. C., Rohendi, A., Pristiawati, A., Nurajab, E., Bernhardin, D., Dwi Triono, S., Paembonan, M. S., & Suhada. (2025). The effect of the peer teaching model on students' underhand passing skills in volleyball at SMA Santa Maria 3 Cimahi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 7(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v7i2.313>
- Kurniawan, R., Heynoek, F. P., & Inkai Wijaya, M. A. (2022). Pengembangan Modul Guru Pada Pembelajaran Materi Gerak Dasar Lokomotor Kelas II SDLB Autis. *Jurnal Patriot*, 4(3), 190–206. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.856>
- MacDonald, L. Couturier., Chepko, Stevie., & Holt/Hale, S. Ann. (2014). *National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. Human Kinetics.
- Maemona, A., Gunawan, G., & Anwar, A. (2025). A Strategy to Improve Forward Roll Skills through the STAD Cooperative Learning Model among Junior High School Students. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 357–367. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i3.917>
- Mecca Puspitaningsari, & Ristin Paramesthi. (2021). Penerapan Metode Tutor Sebaya untuk Meningkatkan Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas X IPA 2 MA Unggulan Darul 'Ulum Rejoso Peterongan Jombang. *Prosiding Conference on Research and Community Services (CORCYS)*, 3(1), 414–419.
- Nuryogatama, M., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) PJOK Senam Lantai Meroda Berbasis Penguatan Pendidikan Karakter Untuk Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i2.12804>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Purnama, Y., Lusiana, L., & Hidayah, D. F. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar kayang senam lantai melalui metode pembelajaran tutor sebaya. *Jurnal Porkes*, 4(1), 1–9.
- Riyadi, S. (2021). Improving Learning Outcomes of Front Rolling and Back Wheeling Movements Using The Peer Tutor Method. *Social, Humanities, Adn Educational Studies*, 4.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Sahrol, S., Akbar, K., & Atmaja, N. M. K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Senam Lantai Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas V Sdn 1 Kancong Tanah Pinoh Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 30–35. <https://doi.org/10.46368/jpikr.v8i1.318>
- Situmeang, P. A., Aspa, A. P., & Rahmatullah, M. I. (2025). Penerapan pendekatan bermain sebagai upaya peningkatan keterampilan senam lantai guling depan pada murid kelas V di SDN 183 Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 95–102. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.877>

- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Tanır, H. (2025). The Use of the Peer Teaching Model in Physical Education and Sports Instruction. *Journal of Education and Learning*, 14(5), 380. <https://doi.org/10.5539/jel.v14n5p380>
- Yürük, S., & Asma, M. (2023). Peer Teaching Model in Gymnastic Education. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 586–599. <https://doi.org/10.25307/jssr.1260862>