

# Pjkr UPGRIS

## Husri - copyedit - Januari - 51-60

 Husri

---

### Document Details

**Submission ID**

trn:oid::3618:127977731

**Submission Date**

Feb 11, 2026, 10:22 AM GMT+7

**Download Date**

Feb 11, 2026, 10:29 AM GMT+7

**File Name**

Husri - copyedit - Januari - 51-60.docx

**File Size**

92.3 KB

9 Pages

3,294 Words

20,757 Characters

# 25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report




- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

## Exclusions

- ▶ 81 Excluded Sources

---

## Top Sources

- 22%  Internet sources
- 15%  Publications
- 18%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 22% Internet sources
- 15% Publications
- 18% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

<b>1</b>	Internet	
digilib.uns.ac.id		2%
<b>2</b>	Internet	
repository.uir.ac.id		1%
<b>3</b>	Internet	
e-prosiding.umnaw.ac.id		<1%
<b>4</b>	Internet	
unimuda.e-journal.id		<1%
<b>5</b>	Internet	
repository.unj.ac.id		<1%
<b>6</b>	Internet	
jurnalnasional.ump.ac.id		<1%
<b>7</b>	Internet	
repository.umsu.ac.id		<1%
<b>8</b>	Internet	
penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id		<1%
<b>9</b>	Internet	
repository.upi.edu		<1%
<b>10</b>	Publication	
Oktaviana Nadila, Andi Temmassonge, Khalid Rijaluddin, Andi Ogo Darminto et ...		<1%
<b>11</b>	Student papers	
Universitas PGRI Semarang on 2025-01-23		<1%

12	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2016-04-06	<1%
13	Internet	stokbinaguna.ac.id	<1%
14	Publication	Miftaqul Janah. "EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING...	<1%
15	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2024-09-03	<1%
16	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-07-17	<1%
17	Internet	e-journal.undikma.ac.id	<1%
18	Internet	idoc.pub	<1%
19	Internet	a-research.upi.edu	<1%
20	Internet	www.neliti.com	<1%
21	Publication	"Proceedings of the 6th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Ed...	<1%
22	Publication	Wapi nur Fitriani, Wikanengsih, Reka Yuda Mahardika. "PENERAPAN MODEL PE...	<1%
23	Internet	jos.unsoed.ac.id	<1%
24	Internet	jurnal.untan.ac.id	<1%
25	Internet	jurnal.usahid.ac.id	<1%

26	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2016-04-19	<1%
27	Student papers	Universitas Riau on 2018-09-19	<1%
28	Internet	journal2.uad.ac.id	<1%
29	Internet	jurnal.ustjogja.ac.id	<1%
30	Publication	Suharto Suharto. "Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran...	<1%
31	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2025-06-03	<1%
32	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2019-01-13	<1%
33	Internet	ejournal.seminar-id.com	<1%
34	Student papers	Konsorsium PTS Batch 5 on 2025-06-19	<1%
35	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2024-05-28	<1%
36	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2025-08-12	<1%
37	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2023-10-24	<1%
38	Internet	e-journal.unipma.ac.id	<1%
39	Internet	ejournal.stkip-mmb.ac.id	<1%

40	Internet	figbjn.files.wordpress.com	<1%
41	Internet	jurnal.ar-raniry.ac.id	<1%
42	Internet	pascasarjana.uit.ac.id	<1%
43	Internet	www.scilit.net	<1%
44	Publication	Julia Novitasari, Heni Pujiastuti. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN SNOWBALL...	<1%
45	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2021-08-03	<1%
46	Student papers	Universitas Negeri Makassar on 2013-06-15	<1%
47	Student papers	Universitas Negeri Semarang on 2022-12-31	<1%
48	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2022-10-03	<1%
49	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2018-06-14	<1%
50	Internet	eprints.unram.ac.id	<1%
51	Internet	mulok.library.um.ac.id	<1%
52	Internet	primary.ejournal.unri.ac.id	<1%
53	Publication	Eliyani Saragih, Nelly Wedyawati. "Penerapan Model Pembelajaran TGT Untuk Pe...	<1%

54

Internet

shariajournal.com

<1%

**Jendela Olahraga**

Volume 11, No. 01, Januari 2026, pp. 52-60

DOI: <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.344>

# Peningkatan Kelenturan Tubuh Pada Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Melalui Media Pembelajaran Pada Siswa X MA Al-Ittihadiyah Medan

Muhammad Husri <sup>a,1,\*</sup>, Epi Supriyani Siregar <sup>a,2</sup>, Alwi Fahruzy Nasution <sup>a,3</sup><sup>a</sup> Medan, Sumatera Utara, Indonesia.<sup>1</sup> [muhammadhusri729@gmail.com](mailto:muhammadhusri729@gmail.com)\*; <sup>2</sup> [episupsiregar1216@gmail.com](mailto:episupsiregar1216@gmail.com); <sup>3</sup> [alwifahruzynasution@gmail.com](mailto:alwifahruzynasution@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

## ABSTRACT

## Article history

Received 2026-01-14  
Revised 2026-01-31  
Accepted 2026-02-03

## Keywords

Flexibility  
Floor Gymnastics  
Forward Roll  
Learning Media

This research was conducted to improve students' abilities in performing front roll floor gymnastics body flexibility through learning media for students of X MA Al-Ittihadiyah Medan. The research method in this thesis is classroom action research with 4 (four) cycles. The implementation of this research was carried out collaboratively between researchers and physical education teachers at MA Al-Ittihadiyah Medan. From the results of observations on student participation, students can improve their body flexibility in floor gymnastics front rolls. It can be seen from the comparison of the initial test of students who have the ability to roll forward in floor gymnastics, namely 8 students (25%) with the highest score of 88 and the lowest 55, the average class is 66.68, cycle 1 the ability of students to do the front roll movement is 14 students (43.76%) with an average score of 72.87, the lowest score is 55 and the highest score is 100, while in cycle II there is a development of students where students who are able to do front rolls in floor gymnastics from 14 students to 25 students (78.12%) with an average score of 79.87, the highest score is 100 and the lowest is 66, then in cycle III there is an increase in the number of students who complete from 32 students who complete or are able to roll forward in floor gymnastics to 30 students (93.75%) with an average score of 85.12 with the highest score of 100 and The lowest score is 66 and can be said to have achieved completeness, so to achieve overall completeness the researcher made the 4th cycle, namely the final score obtained from the assessment of two collaborators was 89.01. With the highest student score of 100 and the lowest student score of 77, then from the results we can see that the forward roll learning has been completed with 100%. Or in other words, it has exceeded the KKM of class X MA Al-Ittihadiyah Medan.

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

## Kata kunci

Kelenturan  
Senam Lantai  
Roll Depan  
Media Pembelajaran

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan kelenturan tubuh senam lantai roll depan melalui media pembelajaran siswa X MA Al-Ittihadiyah Medan, Adapun metode penelitian pada skripsi ini adalah penelitian tindakan kelas dengan 4 (empat) siklus. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjas di MA Al-Ittihadiyah Medan. Dari hasil pengamatan tentang partisipasi siswa siswa dapat meningkatkan kemampuan kelenturan tubuh roll depan senam lantai dapat dilihat dari perbandingan tes awal siswa yang mempunyai kemampuan roll depan pada senam lantai adalah 8 siswa (25%) nilai tertinggi 88 dan terendah 55 rata-rata kelas 66,68, siklus 1 kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan 14 siswa (43,76%) dengan nilai rata rata 72,87 nilai terendah 66 dan nilai tertinggi 100, sedangkan siklus II ada perkembangan siswa dimana siswa yang mampu melakukan roll depan pada senam lantai dari 14 siswa menjadi 25 siswa (78,12%) dengan nilai rata rata 79,87 Nilai Tertinggi 100 dan terendah 66, kemudian pada siklus III peningkatan terjadi semakin banyak siswa

yang tuntas dari 32 siswa yang tuntas atau berkemampuan roll depan senam lantai menjadi 30 siswa (93,75% dengan nilai rata rata 85,12 dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 66 dan bisa dikatakan sudah mencapai ketuntasan, maka untuk mencapai ketuntasan keseluruhan peneliti membuat siklus ke-4 yaitu diperoleh nilai akhir dari penilaian dua kolaborator sebesar 89,01. Dengan skor tertinggi siswa 100 dan skor terendah siswa 77, maka dari hasil yang dapat kita lihat pembelajaran roll kedepan sudah tuntas dengan 100%. Atau dengan kata lain sudah melampaui KKM dari pada kelas X MA Al-Ittihadiyah Medan.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



## PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa dapat dilihat dari kondisi pendidikan yang menunjukkan kemampuan masyarakatnya dalam menjawab tantangan globalisasi dan pemanfaatan teknologi canggih sebagai bagian integral dari proses belajar. Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam menyiapkan sumber daya manusia yang profesional dan unggul untuk menjawab berbagai permasalahan di masa depan (Mulyasa, 2018). Pendidikan jasmani menjadi bagian penting karena bertujuan mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan fisik, dan sikap positif peserta didik dalam kehidupan sehari-hari serta dunia kerja (Lutan, 2001).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana dan sistematis (Wuest & Bucher, 2009). Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah mempunyai jangkauan yang sangat luas, selain siswa diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam olahraga. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pengembangan fisik, tetapi juga memberikan dampak pada perkembangan nonfisikal seperti sosial, kognitif, dan afektif siswa (Djumidar, 2004). Pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah dikategorikan sebagai sarana strategis untuk mengembangkan kompetensi tubuh dan keterampilan motorik siswa melalui aktivitas fisik yang terencana (Amung, 2009). Dalam konteks ini, senam lantai termasuk cabang kegiatan yang sering diajarkan karena mampu melibatkan koordinasi seluruh anggota tubuh, fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan (Hilmy, 2021).

Senam lantai merupakan aktivitas gerak dasar yang menuntut koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan keberanian siswa, sehingga perlu diajarkan dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik (Kurniawan, 2016). Terdapat beberapa materi dalam senam meliputi guling depan, guling belakang, kayang, splits, sikap lilin, guling lenting, meroda, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, dan lain-lain. Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada senam lantai guling depan atau roll depan. Senam lantai guling depan (*forward roll*) merupakan salah satu teknik dasar dalam senam yang menjadi prasyarat bagi penguasaan gerakan yang lebih kompleks. Gerakan ini menuntut kontrol fisik dan koordinasi yang tinggi sehingga sering menjadi tolok ukur kemampuan motorik siswa (Prasetyo & Ahmad, 2025).

Meskipun gerakan ini terlihat sederhana, banyak siswa mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan. Faktor psikologis, seperti kecemasan dan kurangnya percaya diri, turut menjadi hambatan signifikan dalam penguasaan keterampilan tersebut (Bimantoro & Zoki, 2022). Selain faktor psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan guling depan siswa masih tergolong rendah. Misalnya, studi deskriptif menunjukkan bahwa persentase siswa dengan keterampilan baik pada teknik guling depan relatif sedikit, sedangkan banyak siswa masih berada pada kategori rendah hingga sangat rendah (Prasetyo & Ahmad, 2025). Selain itu, faktor kesulitan internal seperti kemampuan fisik dasar dan keseimbangan tubuh menjadi bagian dari hambatan utama siswa dalam menguasai teknik senam lantai guling depan (Mahmudah et al., 2024). Oleh karenanya, pemilihan model pembelajaran yang tepat dalam pendidikan jasmani sangat berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dan keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran gerak (Mahendra, 2015).

Permasalahan yang mendasar dalam belajar guling depan atau roll depan untuk siswa kelas X MA adalah kesulitan dalam melakukan gerak berguling ke depan karena mempunyai rasa takut untuk melakukan gerakan senam ketangkasan, terlebih kepada siswa perempuan. Takut akan cedera apabila salah satu melakukan teknik gerakannya. Hal ini di buktikan dengan nilai siswa pada roll kedepan banyak yang tidak tuntas dan tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 75, dari hasil nilai akhir siswa 2 tahun kebelakang di tahun 2023 dan 2024. Berikut hasil penilaian di tahun 2023 dan 2024.

1 Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti peranan media pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan. Penerapan media permainan dan media audiovisual terbukti dapat meningkatkan ketuntasan pembelajaran dan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam praktik fisik (Anjarrio et al., 2019). Model pembelajaran inovatif seperti *project based learning* juga menunjukkan hasil positif dalam menanggulangi ketidaktuntasan belajar pada materi guling depan. Penelitian tindakan kelas tersebut melaporkan adanya peningkatan pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotor siswa setelah penerapan model pembelajaran yang berfokus pada proyek (*project based learning*) (Merta et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Nasution et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan metode resiprokal yang dikombinasikan dengan permainan dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan secara signifikan. Penelitian lain juga menemukan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif berbasis website dapat mendukung siswa dalam memahami gerakan dasar senam lantai secara mandiri sehingga meningkatkan validitas dan kepraktisan belajar (Putra Adnyana et al., 2025).

23 43 Pentingnya media pembelajaran sejalan dengan penelitian Siregar et.al (2022) bahwa integrasi media pembelajaran yang inovatif dapat berdampak positif pada hasil belajar. Pemutaran video secara langsung misalnya, mampu memberikan pengalaman belajar gerak yang berharga untuk perilaku siswa saat proses belajar senam. Model pembelajaran yang tepat berpengaruh pada keterampilan motorik siswa, termasuk senam lantai (Pradipta, et.al, 2026). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan kelenturan tubuh senam lantai roll depan melalui media

pembelajaran siswa X MA Al- Ittidaiyah Medan.

## METODE

Lokasi Penelitian berada di MA AL-ITTIHADIYAH Pangkalan Mansyur Medan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MA Al-Ittihadiyah Medan yang berjumlah 36 orang, terdiri atas 18 siswa putri dan 18 siswa putra. Dari total populasi seluruh siswa kelas X yang berjumlah 71 orang, penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih satu kelas yang dianggap mewakili karakteristik populasi dan relevan dengan tujuan penelitian tindakan kelas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Tindakan Kelas (PTK). Prosedur ini merupakan pedoman wajib dalam melakukan penelitian tindakan kelas untuk mengetahui hasil yang ingin dicapai peneliti guna evaluasi pembelajaran sehingga optimal. Secara garis besar didalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahapan yang lazim dilalui yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi hasil belajar siswa terhadap shooting. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan shooting dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut. Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil  $\geq 75$ , maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Siklus I - Pelaksanaan Siklus I*

- Observasi Tindakan I

Observasi dan pengamatan dilakukan oleh peneliti mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan dengan memperhatikan kekurangan siswa dan penyediaan media pembelajaran yang diperlukan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa padamateri pada senam lantai. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran telah berlangsung dengan baik namun masih banyak beberapa kekurangan dalam proses pembelajaran. Hasil pengamatan juga menunjukkan siswa kurang memahami gerakan dan kurang mampu dalam gerakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

- Guru PJOK dan peneliti

Memberikan materi roll kedepan senam lantai dengan pendekatan media pembelajaran menampilkan video dalam gerakan senam lantai. Di dalam materi roll ke depan senam lantai yang diberikan, guru dan peneliti menjelaskan tahapan-tahapan melakukan gerakan yang ditampilkan dalam video tersebut. Menggunakan pendekatan media pembelajaran dengan memutar video pembelajaran gerakan senam lantai yang sesuai untuk pelaksanaan praktik dengan waktu pada jam yang tertentu sehingga siswa dapat lebih mengembangkan materi pelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Pada pengamatan ini dilakukan dengan melihat beberapa aspek

penilaian. Penilaian yang dilakukan adalah pada aspek senam lantai gerakan roll kedepan.

- Partisipasi Siswa

Sedangkan pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal meningkat signifikan. Dimana dari 32 siswa, yang dapat menuntaskan materi pelajaran senam lantai dengan melakukan gerakan roll kedepan menggunakan media pembelajaran yang mana pada tes awal kurang pemahaman siswa dalam gerakan roll kedepan bertambah pada siklus I yaitu sebanyak 14 orang siswa (43.75%) dengan Nilai rata-rata yang diperoleh keseluruhan mencapai 72,87.

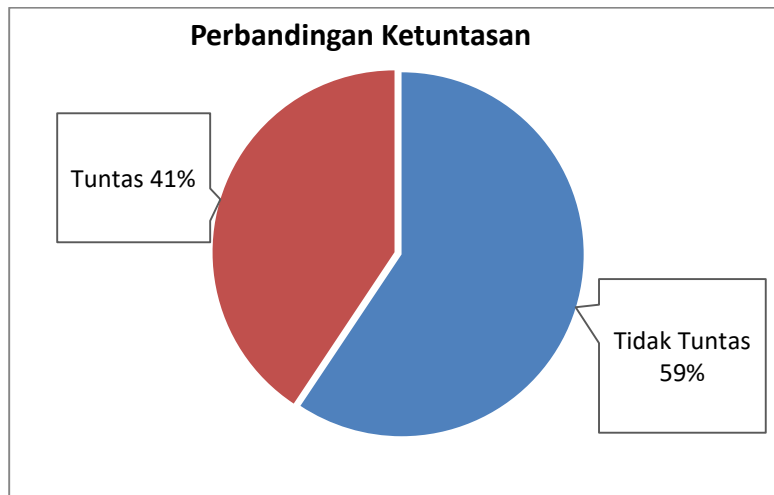
### Siklus I - Refleksi Tindakan I

Dari analisis data pada siklus I bahwa dengan menggunakan pendekatan media pembelajaran serta pemanfaatan sarana dan prasarana pengadaan matras untuk senam memiliki keunggulan sebagai berikut: (a) Proses pembelajaran senam lantai roll ke depan dapat berlangsung dengan nyaman dan terkontrol (b) Siswa dapat melakukan sendiri kemampuannya untuk melakukan senam roll kedepan. Siswa dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuannya salah satunya menemukan jawaban dari masalah dalam pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran memutar video dan pendekatan perkembangan sarana dan prasarana menyediakan matras yang mencukupi sesuai dengan yang dibutuhkan dan saling membantu dengan teman satu kelompok. Siswa masih kurang berinteraksi dalam kelompok karena hasil belajar siklus I masih kurang berhasil. Untuk itu maka perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II.

Pada pelaksanaan siklus II hal-hal yang menjadi kekurangan harus diperbaiki terutama pada proses pelaksanaan dengan penyesuaian dengan sarana dan prasarana yang dalam kondisi cukup lengkap. Hal-hal yang harus dilakukan pada pelaksanaan siklus II adalah : (1) Menjelaskan perbaikan tentang posisi tubuh ataupun ketenturan tubuh saat akan melakukan gerakan senam lantai roll ke depan (2) Memperbaiki proses gerakan kelenturan tubuh atau kelenturan gerakan lanjutan dengan memberi penguatan latihan senam lantai roll kedepan. Serta, (3) Pelaksanaan yang dilakukan sesuai rencana dalam meningkatkan interaksi antara siswa dan juga guru harus dioptimalkan karena hal tersebut sangat berpengaruh pada hasil yang akan dapat oleh siswa. Apabila pelaksanaan pada perencanaan siklus II dilakukan dengan rancangan pembelajaran, maka hasil kegiatan yang dilakukan siswa akan sesuai dengan yang diharapkan. Antara guru dan siswa benar-benar harus saling memahami bagaimana proses pembelajaran berbasis sarana dan prasarana (mengenalkan pendekatan perkembangan sarana dan prasarana).

**Tabel 1.** Hasil Persentase Penelitian Pada Siklus I

KKM	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
KKM >70	14	43,75%	TUNTAS
KKM < 70	18	56.25%	TIDAK TUNTAS



**Gambar 1.** Perbandingan Tuntas dengan Tak Tuntas

### *Siklus II*

- Observasi Tindakan II

Adapun tindakan yang ditempuh pada pelaksanaan rencana tindakan II yakni, mempersiapkan rencana dan pelaksanaan pembelajaran sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang terjadi selama siklus I, penjelasan materi lebih spesifik kepada **setiap individu, dengan mengupayakan siswa aktif untuk melakukan senam lantai roll kedepan** selama proses belajar mengajar berlangsung, menyediakan instrumen penelitian siswa dan tes praktek serta menyiapkan media pembelajaran menyediakan laptop dan handfokus.

- Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani

Proses pembelajaran pada siklus II dimulai dari awal pengamatan pelaksanaan tindakan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan video pembelajaran **meningkatkan hasil belajar senam lantai** sampai akhir pembelajaran **melalui media pembelajaran**. Hasilnya pembelajaran senam lantai dapat berlangsung dengan sangat baik. Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus I sudah terdapat peningkatan secara signifikan pada pembelajaran dengan jumlah siswa 14 orang atau 43,75% dari 32 siswa dengan nilai rata rata 72,87 sehingga perlu dilakukan siklus II.

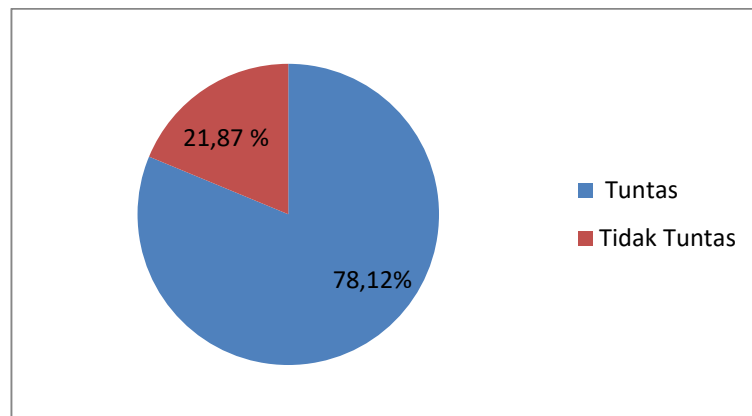
Sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan dapat disimpulkan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik. Dari semua aspek pembelajaranyang dilakukan guru sudah sangat baik diantaranya pada saat membuka pelajaran, pengelolaan kelas, proses interaksi dengan siswa, pemanfaatan model, pada pengaturan waktu dan menutup pelajaran. Dapat kita lihat dari perkembangan pembelajaran dari 32 siswa yang tuntas mencapai 13 orang dengan 43,75% dengan nilai rata rata 72,87 dengan nilai tertinggi 88 dan terendah 66.

**Tabel 2.** Siklus II Senam Lantai Roll Kedepan

No	Jumlah Siswa	Siswa Tuntas	Tidak Tuntas	Persentase	Nilai Rata-rata
1	32	8	24	43.75	72,87
2	32	14	18	68.75%	75.05
3	32	25	7	81.25%	79.66

**Tabel 3.** Hasil Persentase Penelitian Pada Siklus II

	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
KKM >70	25	78,12	TUNTAS
KKM < 70	7	21,87	TIDAK TUNTAS



**Gambar 2.** Perbandingan Tuntas dengan Tak Tuntas

- Partisipasi Siswa

Dari hasil pengamatan partisipasi 32 siswa yang ada, belum seluruhnya dapat menuntaskan hasil belajar senam lantai. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Pada siklus II aktivitas peserta didik secara keseluruhan yang memiliki ketuntasan belajar adalah 25 siswa (78,12%) dan meningkat dengan nilai rata rata menjadi 79,87 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66. Pada siklus II ini kemampuan yang menonjol masih pada sikap awalan, tetapi sikap pelaksanaan dan gerakan lanjutan juga sudah menunjukkan peningkatan pada kemampuan kelenturan tubuh. Namun kelemahan masih terdapat beberapa siswa pada kelenturan tubuh masih dikatakan kaku.

- Hasil Belajar siswa

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes kelenturan tubuh pada siklus II dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan memanfaatkan media pembelajaran dan sarana dan prasarana yang sudah dilengkapi pada materi senam lantai memiliki keberhasilan dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut: (1) Siswa mulai memahami materi yang disampaikan guru. Ini dilihat dari timbulnya rasa ingin tahu terhadap pembelajaran, adanya rasa penasaran yang

ditunjukkan oleh siswa terhadap setiap penjelasan sub materi pelajaran. (2) Adanya respon siswa baik terhadap guru, kemudian umpan balik berlangsung dengan baik, motivasi siswa juga lebih baik. (3) Siswa nampak hasil semakin bersungguh-sungguh dalam pembelajaran senam lantai. Dapat dilihat dari gerakan kelenturan tubuh siswa dalam melakukan roll kedepan pada pembelajaran dengan memperhatikan guru dan tidak membuat masalah sewaktu pembelajaran berlangsung. Dari tes analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran dengan perlengkapan sarana dan prasarana yang dilengkapi pada siklus II yang beracuan pada pengalaman dari siklus I. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya.

### ***Siklus II - Refleksi Tindakan II***

Terjadi peningkatan pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan pembelajaran di siklus satu. Pada siklus II diperoleh nilai akhir penilaian dua kolaborator sebesar ketuntasan belajar adalah 25 siswa (78,12%) dan meningkat dengan nilai rata-rata menjadi 79,87 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66. Partisipasi siswa terjadi peningkatan signifikan selama adanya perubahan dalam kegiatan pembelajaran di siklus satu. Hasil pengamatan tentang partisipasi Dari hasil yang telah dicapai siswa pada observasi awal dan hasil belajar siklus satu, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai dilihat dari perkembangan nilai yang semakin naik. Pada penilaian ketika observasi awal perolehan skor rata-rata kelas yaitu 66,68 dan persentase ketuntasan klasikal 43,75%, hasil tersebut belum mencapai tingkat KKM di MA AL- ITTIHADIYAH Medan, yaitu (75) dan ketuntasan klasikal sebesar (75%) dari total siswa dalam kelas. Pada penilaian hasil belajar siklus satu mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 72,87 dan persentase ketuntasan klasikal 78,12%, hasil tersebut telah mencapai tingkat sampai pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan klasikal 78,12% dengan nilai rata-rata 79,87 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian tindakan kelas pada setiap siklus, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode pembelajaran melalui video pembelajaran yang dilengkapi dengan penambahan sarana dan prasarana, seperti matras, terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai roll depan siswa kelas X MA Al-Ittihadiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Ketuntasan belajar siswa yang pada observasi awal hanya mencapai 25% meningkat secara signifikan hingga mencapai 100% pada siklus ke empat, melampaui target KKM, dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 88, dan nilai rata-rata 89,01, sehingga hasil pembelajaran dapat dikategorikan sangat baik dan melampaui capaian yang diharapkan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Amung, M. (2009). *Perkembangan motorik anak*. Bandung: FPOK UPI.

- Anjarrio, J., Sofyan, S., & Purnama Indah, E. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan melalui permainan dan media audiovisual. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.486>
- Djumidar. (2004). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hilmy, M. (2021). Analisis teknik dasar senam lantai guling depan pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 112–119.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, F. (2016). *Pembelajaran senam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2015). *Model pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Mulyasa, E. (2018). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, A. F., Rahman, A., Tarigan, F. N., & Ramadanisti, A. (2024). Peningkatan hasil belajar guling depan melalui metode resiprokal dan permainan ular tangga di sekolah dasar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1). <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i1.2629>
- Pradipta, G. D., Maliki, O., Widiyatmoko, F., & Hudah, M. (2026). Evaluasi implementasi Sport Education Model (SEM) dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jendela Olahraga*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.202>
- Prasetyo, G. B., & Ahmad, N. (2025). Tingkat keterampilan senam lantai guling depan pada siswa sekolah dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 445–449. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.806>
- Putra Adnyana, I. K. D., Darmayasa, I. P., & Parta Lesmana, K. Y. (2025). Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Website Pada Mata Pelajaran PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(2), 194–203. <https://doi.org/10.23887/jjp.v13i2.93932>
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Siregar E.S. et.al. (2022). Pengembangan Multi Media Sebagai Perangkat Pembelajaran Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Pada SD Percobaan Siswa Kelas V. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 85-92. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.205>
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2009). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. New York: McGraw-Hill.